

IBU ALAMI

- PERSEMBAHAN DARI BUMI SEHAT -



Oleh Ibu Robin Lim



*Para Ibu dan bayi baru
di Bumi Sehat - Bali*

Hak Cipta © 2012 Robin Lim

Edisi kedua tahun 2014 oleh Yayasan Bumi Sehat

Dengan dukungan dari Half Angel Press

Penulis: Robin Lim

Kontributor dan Pengawas: Dr. I Nyoman Hariyasa Sanjaya, SpOG,
Dra. Wayan Karthi Suthardjana

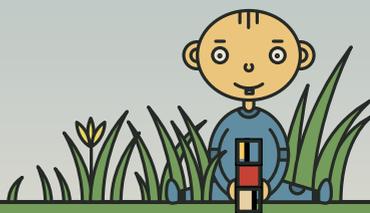
Penerjemah: Lakota Moira, Gede Robi Supriyanto

Penyunting: Kadek Krisna, Alfred Pasifico

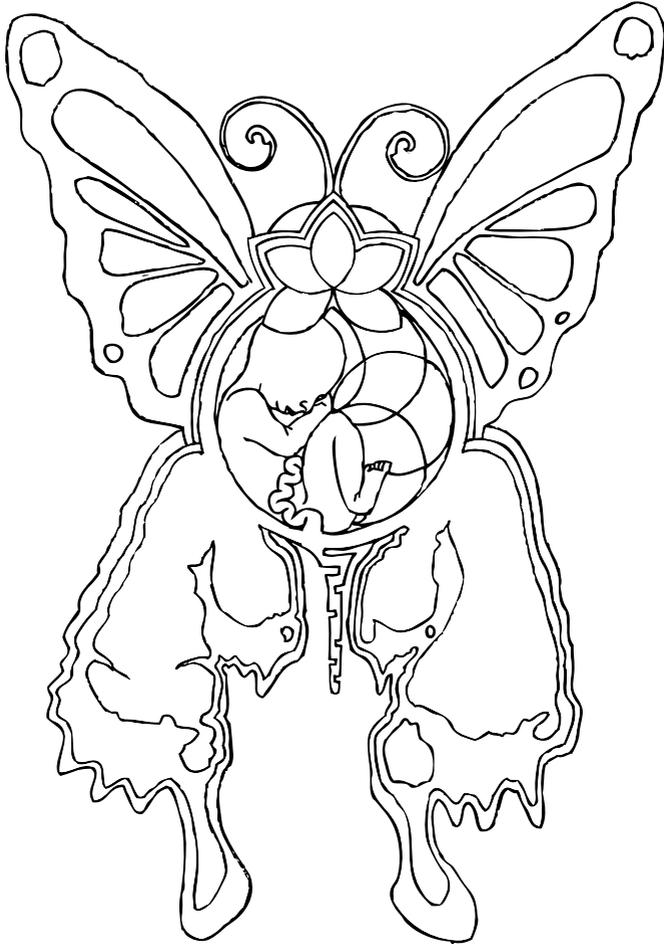
Illustrator: Sophie Anastacia, Zion Lee, Gede Robi Supriyanto,
Sara Bates, Miyuki Akiyama, Marcia Barnett-Lopez

Desain: Lakota Moira

Desain sampul depan: Zion Lee



***Buku ini ditulis untuk para wanita...
Karena keberanian kalian mengantar
manusia baru ke bumi ini***



Daftar Isi

Pendahuluan oleh Dr. Hariyasa Sanjaya, SpOG	v
Selaras dengan Alam	vii
Apakah Kebahagiaan Berpengaruh pada Kesehatan Bayi?	viii
Kekuatan Tiga Kaki	viii
Pembuahan Secara Sadar	11
Kesuburan	12
“Bapak” Alam Memilih Jenis Kelamin Bayi	13
Tips Kesehatan untuk Wanita Hamil	15
Mimpi	16
Yang Perlu Dihindari selama Masa Hamil	17
Menangani Rasa Tidak Nyaman selama Masa Hamil	19
Keguguran	25
Kelahiran Dini	28
Makan untuk Berdua	31
Pentingnya Protein	32
Pentingnya Beras Merah	33
Resep Sehat bagi Ibu dan Bayi	34
Perawatan di Masa Hamil	43
Perihal Ultra Sound Scan (USG)	45
Perkiraan Tanggal Melahirkan	46
Apakah Bidan Anda Mendukung ASI?	50
Olah Raga Wanita Hamil	51

Melahirkan	55
Apakah ini Rasa Mulas Pertama Melahirkan?	55
Posisi Melahirkan	57
Melahirkan dalam Damai	59
Melahirkan dalam Air	60
Mengapa Tali Puser Sebaiknya Tidak Dipotong?	61
Menyusui, Seni Memulai	62
Operasi Cesar	65
Kelahiran Normal Setelah Operasi Cesar	65
Pasca-Melahirkan	67
Olah Raga Pasca-Melahirkan	69
Rasa sedih setelah melahirkan	76
Depresi pasca-melahirkan	77
Perencanaan Keluarga Alami: Dasar Metode Billings	81
Kecantikan dan menjadi ibu	82
Cara alami mengatur jarak kelahiran anak	83
Membuat Pembalut Wanita	84
Latihan Kegel	86
Seksualitas	86
Jika Bayi Anda Meninggal	87
Mekar sebagai Ibu Baru	88

Pendahuluan oleh Dr. Hariyasa Sanjaya, SpOG

Hidup adalah sebuah perjalanan yang sangat singkat. Saya teringat akan pesan ayah saya: "Jadikan diri kita selalu produktif, jujur, dan terpercaya". Pesan ini membuat saya menjadi bersemangat dalam melakukan setiap kerja dan langkah hidup saya. Alam pun telah membawa saya ke jalan di mana saya bertemu dengan banyak orang yang juga mempunyai pikiran dan jalan hidup yang serupa. Saya bertemu dengan Robin Lim. Seorang ibu yang waktu, tenaga, pikiran, dan hatinya sebagai seorang bidan penuh dedikasi, penuh semangat, dan cinta kasih. Beliau bagi saya seorang bidan pejuang yang memahami pekerjaannya bukan hanya sebagai profesi tetapi sebagai jalan sosial dan spiritual. Beliau rajin berbagi pengetahuan, keterampilan, dan juga cinta kasihnya. Beliau rajin menulis buku seputar kehamilan, persalinan, dan menyusui.



Ketika beliau meminta saya untuk membaca dan memberi pengantar tentang buku "Ibu Alami". Saya sangat berterima kasih. Buku ini sangat baik dan sungguh bermanfaat untuk pembaca. Nilai-nilai yang dihadirkan di sini adalah pentingnya membawa kembali kekuatan-kekuatan alami yang dimiliki setiap ibu hamil dalam melalui kehamilan dan persalinan. Anjuran-anjuran sederhana yang dapat dilaksanakan dengan mudah merupakan sisi lain yang berguna dari buku ini.

Robin Lim dalam bukunya mengajak pembaca untuk tidak meninggalkan alam tempat mereka hidup, tidak membuang nilai-nilai dan pelajaran serta warisan tentang cara-cara mengelola kehamilan dan persalinan. Di buku Ibu Alami ini juga dijelaskan bagaimana manfaat persalinan di air baik untuk ibu dan bayi.

Selamat untuk ibu Robin Lim.

Salam,

Hariyasa Sanjaya

Seorang dokter spesialis Obstetri dan Ginekologi, pengajar, pendiri Bali Water Birth Association dan pendiri Bali Gentle Birth Study Group.



Selaras dengan Alam

Buku ini ditulis untuk memberi inspirasi bagi wanita hamil dan calon Ibu agar menjadi Ibu yang bijak. Kami di Bumi Sehat mendukung sifat keibuan yang alami karena hal ini memberi kekuatan pada wanita dan membantu mereka menyadari nilai mereka sebagai manusia, sebagai Ibu, dan bagian penting dalam masyarakat.

Memilih jalur alami dalam masa hamil membantu ibu menghargai kuasa Tuhan, Ibu Pertiwi, dan Cinta yang sedang bekerja di dalam tubuhnya. Kehamilan, pertumbuhan bayi dalam kandungan, kelahiran, pasca-kelahiran, dan menyusui adalah siklus sakral dari reproduksi. Berkah dan kekuatan kehidupan ini bekerja lebih baik jika kita selaras dengan alam.

Bagi wanita hamil, selaras dengan alam berarti dia beserta keluarganya turut mendukung kesehatannya dan menyediakan semua kebutuhan bayi yang sedang tumbuh di dalam kandungan. Untuk menjadi sehat dan melahirkan bayi yang sehat, wanita hamil butuh menghirup udara segar, minum air bersih, dan makan makanan yang sehat dan alami. Wanita hamil perlu mencari keseimbangan antara kegiatan berolah raga ringan dan kegiatan lainnya seperti bekerja, berekreasi, berdoa, dan beristirahat. Semua wanita hamil bermimpi memiliki bayi yang sehat, bahagia, pintar, dan kreatif. Buku ini didedikasikan bagi mimpi itu karena wanita yang sehat lebih cenderung melahirkan bayi yang sehat pula.



Apakah Kebahagiaan Berpengaruh pada Kesehatan Bayi?

YA! Hal ini sangat berpengaruh. Perempuan hamil membutuhkan rasa cinta, bahagia, dan kasih sayang. Cortisol adalah hormon lambat yang pernah diteliti oleh para ilmuwan saat masa hamil. Jika seseorang merasa depresi, khawatir, putus asa, stres, atau tidak bahagia, tingkat *cortisol* dalam tubuhnya terlihat bertambah. Menurut penelitian, *cortisol* menghalangi pertumbuhan dan kegiatan janin, dan bahkan dapat menghambat perkembangan otak bayi. Artinya, kesehatan dan kecerdasan bayi sangat terpengaruh oleh keadaan emosi ibu selama masa kehamilan.

Saya sering menasehati para calon ayah, "Jika ingin bayimu sehat dan bahagia, buatlah istrimu tertawa." Kebahagiaan adalah obat untuk jiwa dan itu membantu tubuh, otak, dan jiwa bayi tumbuh dengan kuat.

Mencintai diri sendiri dan menghargai keindahan diri akan mempengaruhi kebahagiaan seorang perempuan. Setiap hari, saya biasanya mengawali dan mengakhiri hari dengan doa singkat untuk menghargai semua berkah dalam kehidupan saya; keluarga, rumah, desa, cahaya matahari dan curah hujan yang membantu makanan tumbuh, kebun, dan tubuh saya yang sehat dan indah.

Kekuatan Tiga Kaki

Banguk dengan tiga kaki berdiri kuat, walaupun di atas permukaan yang tidak datar. Para bidan, perawat, dokter, dan keluarga yang terlibat dalam Bumi Sehat percaya proses keibuan dengan prinsip tiga-kaki: Budaya, Alam, dan Pengetahuan Ilmiah Modern. Dengan menghargai ketiga aspek pengobatan ini kami merasa lebih mampu untuk mendukung dan mendampingi seorang wanita melewati pengalamannya; selama dia mengandung, mulas sebelum melahirkan, proses melahirkan, dan pasca-melahirkan.

Indonesia memiliki budaya yang indah dan beragam. Budaya akan menentukan apa yang nyaman bagi setiap perempuan. Apakah dia terbiasa dengan jenis makanan tertentu? Apakah dia menginginkan

anggota keluarga berada saat proses melahirkan? Atau, apakah dia ingin sendirian? Apakah dia menginginkan kesunyian saat melahirkan atau suara keramaian? Semuanya akan berjalan lebih lancar jika seorang wanita percaya dalam hati akan doa-doa yang mampu mengantarkan dan memberikan kekuatan saat melahirkan.

Jika wanita merasa malu dengan budayanya sendiri atau khawatir bahwa dia akan dihakimi, proses bersalinnya akan terganggu. Sangat penting bagi keluarga wanita hamil untuk membantunya memilih tempat kesehatan dan tempat melahirkan yang membuat dia merasa aman dan nyaman. Di Bumi Sehat kami menerima dengan tangan terbuka semua orang, apapun agamanya. Kebanyakan wanita yang melahirkan di Bumi Sehat bukan orang kaya, namun mereka semua merasa dihargai dan menerima pelayanan penuh rasa cinta yang sama.

Alam harus dihargai sepanjang masa menjadi Ibu. Betapa banyak jumlah manusia di planet Bumi ini. Manusia adalah spesies yang sangat sukses. Saya percaya kesuksesan manusia terpengaruh juga oleh fakta bahwa kita membutuhkan rasa cinta untuk menciptakan anak dan menjalankan proses melahirkan yang alami.

Oxytocin adalah hormon cinta. Cinta, tanpa ragu, adalah kekuatan yang paling berpengaruh di planet Bumi. Cinta mengarahkan kita secara seksual dan karena kejadian seksual inilah kita mampu membawa bayi ke dalam dunia ini. Seks merupakan satu-satunya gerbang untuk memasuki planet ini. Bisa dikatakan planet kita adalah planet cinta. Sifat hormon *oxytocin* adalah rasa nyaman yang kita alami saat makan bersama keluarga dan teman, rasa hangat menyanyi bersama, dan berpegangan tangan.

Hormon *oxytocin* merangsang kita untuk menciptakan cinta, membuat bayi. Hormon inilah yang membawa mulas sebelum melahirkan dan menjalankan proses kelahiran. Setelah melahirkan, *oxytocin* pula yang mencegah pendarahan yang berbahaya bagi Ibu. Hormon ini juga yang memungkinkan sang Ibu baru bisa menghasilkan air susu. Kita mampu menciptakan, melahirkan, dan memberi makan bayi, semuanya karena hormon cinta yang ajaib ini. Karena itulah kita perlu menghargai alam saat menangani wanita hamil dan bayi mereka.

Memilih makanan alami, menghirup udara segar, minum air bersih, dan menghindari semua hal yang bukan alami adalah kunci menghargai alam.

Pengetahuan ilmiah adalah bagian akademis dari perbidanan. Saat Anda membutuhkan bantuan ilmiah modern, gunakanlah secara bijaksana. Ilmu ini bisa menyelamatkan kehidupan. Contohnya, dengan menggunakan *ultra sound scan*, kita punya pilihan untuk mengetahui jenis kelamin bayi sebelum lahir.

Namun, ingatlah, Tuhan tidak menciptakan jendela pada perut wanita, sehingga saya merasa rahasia ini adalah hal yang sakral dan bagian keceriaan saat-saat melahirkan justru datang dari kejutan ketika tidak mengetahui jenis kelamin bayi. Karena inilah saya pernah meminta pada dokter OBGYN kami, Dr. Wedagama, Dr. Hariyasa, dan Dr. Ardika, untuk menghindari memberi tahu jenis kelamin bayi kepada pasien saat melakukan *ultra sound scan*. Bahkan, kecuali dalam keadaan yang sangat diperlukan, saya tidak menganjurkan *ultra sound scan* secara rutin. Jika memang diperlukan kita bisa melakukannya. Terkadang kita membutuhkan bantuan dari ilmuwan *obstetrical* untuk melewati masa kehamilan dan proses melahirkan dengan aman. Ilmu modern, jika digunakan dengan cara yang menghargai alam dan budaya, bisa menjadi hadiah yang sangat efektif.



Pembuahan secara Sadar

"Kesadaran... merupakan gerak hati pertama dari kecerdasan yang berada dalam sel pertama yang menjadikan Anda dan saya tidak lebih dari kerlipan kehidupan pada saat pembuahan, namun penuh dengan seluruh informasi dari alam semesta."

– Deepak Chopra M.D.

Seorang perempuan mengingat hangatnya sentuhan kekasihnya dan mungkin mengkhayal "Apakah bayi benar-benar bisa lahir dari hasil sentuhan ini? Sulit dipercaya. Sekian kali kita pernah dekat dan tidak menghasilkan kehidupan baru. Bagaimana mungkin saya sekarang bisa yakin janin sedang tumbuh dalam tubuh saya? Apakah tubuh saya akan tahu apa yang perlu dilakukan? Apakah saya akan tahu apa yang perlu dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan?"

Sambil mempertanyakan semua ini, sedang terjadi sesuatu di bagian yang paling pribadi dari tubuhnya, terjadilah kehidupan yang sulit untuk dibayangkan. Dan saat itu mulai terjadi, perempuan tidak memiliki kuasa sadar di atas pembuahan.

Yang bisa dikuasai seorang perempuan adalah menyiapkan kebun rahimnya untuk pertumbuhan bayi. Caranya dengan minum cukup banyak air bersih dan makan makanan yang penuh gizi. Mulai minum vitamin hamil sebelum hamil, jika memungkinkan. Hindari polusi lingkungan dan emosi. Pertengkaran dan stress adalah polusi emosi, dan ini mempengaruhi perempuan dan janinnya yang sedang tumbuh.

Bayi bertumbuh dengan cepat. Dalam waktu delapan sampai sepuluh minggu dia sudah terlihat seperti manusia lengkap berukuran kecil. Seorang perempuan mungkin belum terlihat hamil, namun rasa kehamilan sudah mempengaruhi tubuh dan jiwanya. Dia harus bergembira, karena telah menjadi Ibu!

Kesuburan

Bagi banyak pasangan, mencapai kehamilan perlu waktu. Janganlah merasa panik atau putus asa bila tidak cepat hamil setelah memutuskan untuk memiliki bayi.

Pria perlu ingat bahwa jumlah sperma mereka turun drastis jika mereka merokok. Bagi pria dan wanita kesuburan akan meningkat dengan mengikuti anjuran gizi yang bijaksana. Anjuran dalam buku ini adalah cara bagus untuk memulai.

Pria selalu subur. Wanita hanya bisa menjadi hamil pada masa siklus bulanan wanita, dan masa subur ini hanya bertahan beberapa hari.

Wanita tahu kapan mereka subur karena wanita sama seperti Ibu Pertiwi. Saat hujan datang, kita bisa menanam benih, dan benih itu akan tumbuh. Saat *yoni* wanita terasa basah, biasanya itu tanda dia sedang subur. Beberapa pasangan tidak berhubungan saat *yoni* terasa basah karena mereka berpikir kehadiran lendir tidak bersih. Dalam kenyataan, hal ini sebaliknya, saat wanita terasa basah dia telah memasuki masa ovulasi dan kemungkinan subur. Saat terasa atau terlihat lendir atau basah, khususnya yang licin seperti putih telur, ini menunjukkan bahwa kemungkinan perempuan dalam puncak masa subur. Dia perlu memberitahu suaminya, agar bisa berhubungan dengan rasa cinta, dan bila dianugerahi akan menghasilkan kehamilan.

Jika tidak mencapai kehamilan setelah satu tahun berhubungan tanpa menggunakan alat kontrasepsi, dianjurkan mengunjungi tabib pengobatan cina tradisional. Dia bisa memeriksa dan mengobati pria dan wanita dalam masalah kesehatan lainnya yang mungkin menghalangi pembuahan.

Jika perempuan sudah ingin hamil, mulailah minum vitamin wanita hamil yang berkualitas layak. Mengonsumsi vitamin E 400 setiap hari juga dapat meningkatkan kesuburan bagi pria dan wanita.

“Bapak” Alam Memilih Jenis Kelamin Bayi

Semua telur wanita bisa menjadi bayi lelaki atau perempuan. Jenis kelamin bayi sebenarnya ditentukan oleh sperma sang ayah. Pria yang merokok perlu mengetahui kebiasaan itu membunuh cukup banyak sperma, sehingga mempengaruhi kemungkinan dia menghasilkan bayi lelaki. Merokok juga merusak DNA sperma.

Sperma lelaki, yang disebut *Androsperm*, memiliki ekor yang lebih panjang dan kepala yang lebih kecil. Mereka lebih kuat dan berenang sangat cepat, namun hanya bertahan hidup selama 24 jam. Sperma perempuan, yang disebut *Gynosperm*, memiliki ekor yang pendek dan kepala yang lebih besar. Mereka berenang pelan, namun bertahan hidup hingga 5 hari dalam lingkungan subur kandungan dari wanita yang sedang ovulasi.

Jika masa subur wanita baru dimulai, dan hanya terasa sedikit basah di bagian depan *yoni*, dia biasanya akan hamil dengan bayi perempuan, karena telurnya belum matang. Jika sperma lelaki mencapai telur duluan, dia akan mati di situ, karena telurnya belum matang. Sperma perempuan akan mencapai telur dan menunggu siap untuk membuahi saat telur menjadi matang dan lembut.

Jika wanita sudah memasuki masa subur dan *yoni* terasa basah dan licin, seperti putih telur, dia lebih cenderung mengandung bayi laki-laki jika berhubungan pada siang atau malam hari. Ini disebabkan telur Ibu sudah matang dan siap sehingga saat sperma lelaki mencapai telur terlebih dahulu, dia akan langsung membuahinya. Sperma perempuan akan mencapai telur terlambat. Semuanya tergantung pada waktu.



*"Saya sedang mengelilingi Tuhan,
mengelilingi menara kuno,
dan saya telah mengelilinginya ribuan tahun.
Saya masih belum yakin apakah saya burung elang,
badai, atau lagu hebat."*

– Rainer Maria Rilke 1889



Masa Hamil

Tips Kesehatan untuk Wanita Hamil

- Minum banyak air bersih
- Jalan-jalan setiap pagi dan sore
- Mengonsumsi vitamin hamil setiap hari
- Makan buah-buahan segar berbagai warna
- Makan sayuran hijau setiap hari, sebaiknya yang organik
- Makan protein setiap pagi dan malam (telur, ikan, tempe, tahu, ayam, sapi, daging, kacang)
- Makan 3 atau 4 kali sehari, 2 kali saja tidak cukup!
- Hindari makanan atau bumbu yang mengandung MSG/vetsin, karena itu adalah racun
- Pilih makanan alami yang sehat, seperti beras merah atau coklat, dan roti gandum
- Kurangi makanan manis. Jika perempuan mengidamkan makanan manis, itu tanda dia membutuhkan lebih banyak protein
- Berpikir bahagia... ini akan membuat bayi lebih pintar
- Bernyanyilah bagi bayi yang berada di dalam perut. Bayi bisa mendengarkan suara indah dan dia akan sangat menyukainya
- Jika tidak ada pendarahan atau rasa mulas, bisa tetap melakukan hubungan intim dengan lembut. Pilih posisi yang terasa nyaman selagi perut membesar. Ingat, perempuan dan suaminya harus saling setia agar tidak membahayakan si bayi dengan infeksi PMS (penyakit menular melalui seks)
- Kunjungi bidan secara rutin. Dia bisa membantu perempuan untuk tetap sehat dan meyakinkan perempuan tentang kondisi kesehatannya
- Pilih bidan dan/atau dokter yang dipercaya dan penuh perhatian
- Pilih tempat untuk melahirkan yang berlokasi dekat dengan rumah dan memiliki tingkat kelahiran cesar yang rendah
- Tetaplah ingat dalam hati... **kebanyakan wanita bisa melahirkan secara alami**

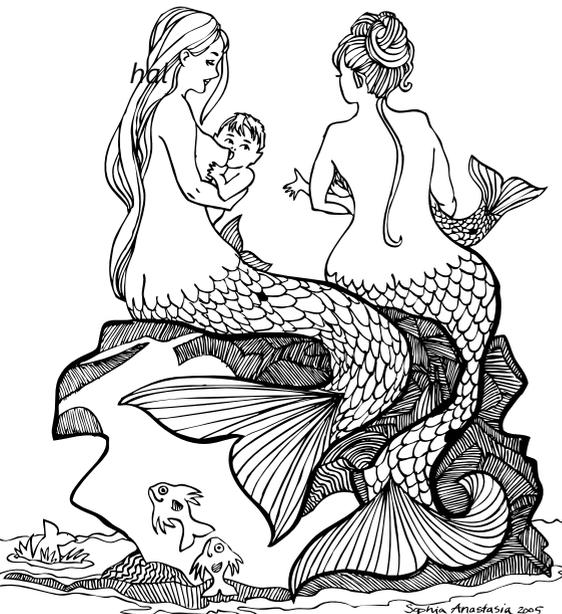


Mimpi

Perempuan hamil sering bermimpi dengan sangat jelas. Meningkatnya mimpi mungkin disebabkan karena hormon. Mungkin juga karena bayi yang tumbuh dalam rahim membangunkan ibunya, sehingga sang ibu bisa mengingat mimpinya dengan lebih jelas. Biasanya mimpi wanita hamil penuh kedamaian dan kebahagiaan, namun kadang mimpi ada pula yang mengganggu. Ini sangat umum terjadi, jangan khawatir.

Mimpi seram adalah salah satu cara melepaskan stres. Tiga puluh tahun yang lalu, saat sedang mengandung anak pertama, saya sering mimpi bayi saya sedang terbang pergi dalam kegelapan malam, lalu kembali pulang ke rahim saya menjelang fajar. Pada awalnya ini sangat menakutkan saya, tapi lama-kelamaan menjadi biasa.

Mimpi pertama saya sewaktu hamil adalah memiliki bayi perempuan. Dalam mimpi berikutnya, bayi saya lelaki. Kenyataannya, bayi saya yang lahir adalah perempuan. Setiap kali saya hamil, mimpi pertama mengenai jenis kelamin bayi adalah benar. Saya juga sering mimpi sedang meminta bantuan sang bayi untuk memilih namanya. Banyak wanita bermimpi mereka sedang belajar cara memahami hati dan jiwa bayi, saya menyebut jenis mimpi ini "Mimpi Bijaksana".



*"Kita tidak bisa melakukan
yang luar biasa...
hanya hal kecil dengan
cinta yang luar biasa."*

**– Mother Teresa,
penerima Nobel Peace Prize
1979**

Yang Perlu Dihindari selama Masa Hamil

Untuk kesehatan bayi dan dirinya, ibu mengandung tidak mengonsumsi minuman beralkohol. Jangan merokok atau mengonsumsi narkoba dan jauhi orang lain yang sedang merokok atau mengonsumsi narkoba. Jika meragukan keamanan produk buatan, seperti MSG/vetsin, jangan dikonsumsi.

Minuman yang mengandung kafein, seperti kopi, teh hitam, soda, dan coklat, sebaiknya dihindari. Hindari juga semua jenis pemanis buatan.

Beberapa perusahaan mengiklankan produk susu khusus bagi wanita hamil. Namun, banyak wanita kesulitan mencerna produk susu. Jika tidak cocok dengan produk susu, jangan dikonsumsi. Jika mudah mencerna produk susu dan menikmatinya, silakan konsumsinya. Bayi tidak akan dirugikan jika ibunya tidak minum susu selama masa kehamilan.

Hindari daging yang mentah atau kurang matang, daging olahan, seperti sosis, keju lembut, dan kurangi gorengan. Obat pencahar juga sebaiknya dihindari.

Polusi lingkungan, seperti polusi udara atau toksin, sangat berbahaya bagi janin. Hindari jalan-jalan pada lingkungan dengan kualitas udara yang buruk atau tempat pembuangan sampah yang mungkin mengandung bahan sampah berbahaya. Wanita yang hamil atau menyusui sebaiknya tidak menangani bahan kimia untuk pertanian, bensin, minyak tanah, atau sabun pembersih yang kuat. Jika dalam pekerjaan harus berhubungan dengan jenis kimia ini, ibu hamil harus membicarakan dengan atasannya dan meminta agar tugasnya diganti demi keamanan bayinya.

Pembakaran sampah plastik tidak hanya buruk untuk lingkungan, tapi sangat berbahaya bagi kesehatan bila asapnya dihirup. Hindari hadir berdekatan dengan tempat pembakaran sampah.

Kotoran kucing dan burung mengandung *toxoplasmosis*, sejenis bakteri yang berbahaya dan bisa menyebarkan infeksi pada bayi. Wanita hamil sebaiknya tidak menangani kotoran hewan.

Hindari kabel dan tower listrik karena dapat menyebabkan gelombang elektromagnetik, yang sangat berbahaya bagi bayi dan meningkatkan

kemungkinan keguguran. Hindari *x-ray* (*rontgen*). Jika terpaksa melakukan *x-ray* pada bagian tubuh tertentu, minta perlindungan tambahan dari dokter.

Puasa merupakan hal yang kontroversial bagi wanita hamil. Saat hamil di masa Ramadhan, seorang perempuan Muslim mungkin ingin ikut puasa. Namun, ini tidak wajib. Wanita hamil dan menyusui pada bulan awal tidak dianjurkan untuk ikut puasa. Puasa dalam masa awal kehamilan sangat beresiko bagi bayi dan kadang menyebabkan kelainan pada bayi. Dalam masa hamil, jika puasa, resiko keguguran atau melahirkan awal meningkat, yang juga berbahaya karena bayi yang lahir terlalu awal sangat rentan. Saya yakin Tuhan menganggap setiap bayi adalah suatu keajaiban dan menginginkan para Ibu untuk mengambil langkah apapun untuk melindungi generasi berikutnya, termasuk makan dan minum cukup selama masa hamil dan menyusui.

Semua wanita hamil khawatir "Apakah bayi saya akan lahir sehat?" Yang bisa dilakukan selama hamil dan saat menjadi Ibu hanyalah menghindari keadaan yang mungkin berbahaya, berpikir positif, dan percaya pada Tuhan yang Maha Esa. Jangan terlalu khawatir. Pikiran khawatir bisa berbahaya bagi ibu dan bayinya.

Menangani Rasa Tidak Nyaman selama Masa Hamil

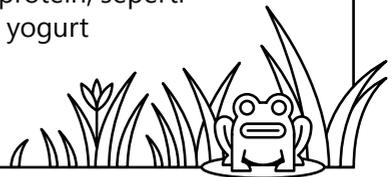
Mual

Wanita hamil sering merasa mual, terutama di pagi hari. Jika perempuan hamil kekurangan nutrisi, rasa mual akan lebih kuat. Hindari makanan yang tidak sehat, seperti gorengan dan camilan yang penuh gula dan terigu.

Jika perempuan mengandung memuntahkan hampir semua makanan dan minuman yang dikonsumsi, anda akan kekurangan cairan tubuh atau dehidrasi. Ini disebut *hyperemesis gravidarum*. Jika ini terjadi, kunjungi ahli kesehatan dan ikuti anjuran nutrisi yang tertulis pada buku ini.

Mengobati Rasa Mual

- Makan berkali-kali sehari, dalam takaran yang kecil, dan konsumsi protein pada malam hari
- Minum teh jahe
- Makan ubi manis bakar dengan garam – paling baik langsung dari api dapur
- Makan camilan yang penuh protein, seperti telur rebus, ayam, tahu, atau yogurt
- Nikmati buah-buahan segar
- Rujak kadang membantu



Sakit Pinggang

Pijat adalah obat favorit saya. Tarian hula, gerakan pinggul, senam hamil, jalan-jalan, dan berhubungan intim juga dapat membantu.

Jagalah nutrisi. Pastikan ibu hamil mendapatkan cukup mineral, khususnya kalsium, magnesium, dan vitamin C. Minum vitamin hamil yang kualitasnya baik agar kebutuhan vitamin anda terpenuhi.

Rasa Panas dalam Perut

Dalam masa hamil, ukuran bayi semakin membesar dan menekan pada perut, sementara hormon menyebabkan otot di antara kerongkongan dan perut mengendur. Hal ini menyebabkan panas dalam. Masalah ini akan selesai setelah bayi lahir. Untuk sementara coba ikuti beberapa cara pengobatan berikut.

Melegakan Panas Dalam

- Hindari makanan pedas – JANGAN makan sambal!
- Minum air kelapa muda berikut dagingnya
- Berjalan santai setelah makan supaya makanan turun, jangan langsung berbaring setelah makan
- Minum susu secara pelan atau konsumsi satu sendok krim segar
- Hindari makan dan minum bersamaan karena ini memperlambat pencernaan
- Selalu bawa kacang, seperti cashew atau almond, makan sering-sering dan kunyah dengan baik
- Sering makan pepaya untuk membantu pencernaan
- Makan ubi atau kentang bakar dengan sedikit garam/*gomasio* (lihat resep pada hal. 41)
- Hindari minuman yang mengandung alkohol atau kafein karena ini meningkatkan asam lambung
- Makan lebih sering dengan takaran yang lebih sedikit

Sembelit

Banyak wanita hamil mengalami sembelit. Hormon-hormon yang muncul saat hamil membantu untuk mencegah keguguran, namun juga cenderung mengarahkan gas tubuh ke atas daripada ke bawah. Inilah yang menyebabkan susah buang air besar.

Ingat, ibu hamil perlu banyak mengonsumsi cairan, seperti air putih, jus buah dan sayur, dan teh sehat. Makan banyak buah-buahan segar, selada, sayuran, dan kacang-kacangan yang mengandung banyak serat dapat membantu mencegah sembelit. Makanan jalanan atau cepat saji (junk food) bisa menyebabkan sembelit. Penderita sembelit seringkali mengalami sakit kepala akibat dehidrasi.

Mengobati sembelit

- Minum banyak cairan, seperti air, jus buah dan sayur, dan teh sehat
- Makan makanan berserat, seperti buah-buahan segar, salad, sayuran, dan kacang-kacangan
- Hindari camilan jalanan, terutama yang mengandung terigu dan gula
- Tetap aktif, sering jalan-jalan, latihan yoga, atau berenang untuk membantu melancarkan pembuangan

Ambeien

Ambeien biasanya diakibatkan oleh sembelit, ikuti langkah-langkah di atas untuk mencegahnya.

Orang yang memiliki dasar panggul yang lemah lebih cenderung menderita ambeien. Jangan lupa melakukan 'senyum panggul' dan sering-seringlah latihan kegel, sambil cuci piring, nonton televisi, atau saat menyikat gigi. Jangan malas.

Lebih banyak makan sayuran, kacang-kacangan, kecambah, gandum, dan buah-buahan. Tambahkan vitamin A, B, C, dan E membantu mempercepat kesembuhan. Coba makan yogurt dengan buah-buahan, biji-bijian, dan gandum.

Kompres lulur atau jahe segar yang diparut dan ditempelkan langsung juga dapat membantu. Seringlah bersihkan bagian yang sakit dengan air hangat dan sabun yang lembut. Perlahan-lahan tekan ambeien kembali ke dalam, lalu oleskan ramuan minyak ambeien, seperti yang dijelaskan di bawah. Saya pernah menyaksikan ramuan ini membantu ambeien yang bengkak, merah dan sudah parah.

Sangat penting untuk tidak memaksa saat membuang air besar, jangan ngeden. Berjongkok di toilet membantu mempertahankan kesehatan pinggul anda.

Tekanan janin pada bagian dasar pinggul memperparah ambeien. Banyak wanita yang mencegah sembelit dan umumnya sehat langsung sembuh dari ambeien setelah melahirkan.

Ramuan minyak ambeien

- 2-3 ons minyak castor (minyak jarak)
- 7-11 tetes minyak kayu putih murni
- 7-11 tetes minyak lavender murni
- Campur semua bahan di atas dalam toples kecil.
- Tekan ambeien dengan perlahan agar masuk, bersihkan, lalu keringkan. Kemudian, oleskan ramuan ini pada bagian yang sakit.

Gatal dan Masalah Kulit

Biasanya kulit yang gatal pada masa kehamilan disebabkan oleh peregangan kulit dan perubahan hormon. Pijatan lembut dengan minyak (*almond*, wijen, kelapa, zaitun, alpukat, *apricot* atau vitamin E) dapat banyak membantu. Cara lain adalah mandi air hangat dengan campuran bunga dan beberapa tetes minyak bunga, seperti *rosemary* atau *lavender* (mandi kembang).

Cuci pakaian, handuk dan seprai dengan sabun cuci yang lembut dan bilas dengan sempurna. Masa kehamilan dapat membuat kulit lebih sensitif dan mudah mengalami iritasi akibat deterjen. Pilih bahan pakaian yang terbuat dari katun daripada bahan sintesis seperti polyester.

Kadang rasa gatal selama masa kehamilan dapat sangat mengganggu. Hal ini seringkali disebabkan oleh usaha tubuh untuk membuang racun-racun yang lama tersimpan melalui kulit. Masalah ini kadang membuat kulit merasa seperti terbakar. Kondisi ini disebut PUP (*puerperal urticaria*). Minum air kelapa muda adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah ini. Hindari makanan yang berlemak atau gorengan, lebih banyak minum air putih dan mengonsumsi umbi bit yang dikukus. Kadang kondisi PUP sulit untuk diatasi hingga masa kelahiran bayi. Walaupun kondisi PUP ini sangat mengganggu, tidak akan beresiko bagi Ibu atau bayi. Hindari menggaruk terlalu keras agar kulit tidak luka.

Melasma atau 'topeng masa kehamilan', adalah perubahan warna kulit ibu hamil, biasanya di bagian kening, hidung dan bibir bagian atas. Melasma biasanya tidak terasa gatal, namun membuat para wanita rendah diri. Kondisi ini disebabkan oleh perubahan hormon dan bertambah parah bila ibu kekurangan gizi. Noda-noda pada kulit tersebut akan menggelap bila sering terkena matahari, oleh sebab itu lindungi kulit dari matahari. Biasanya noda-noda ini akan menghilang perlahan setelah kelahiran.

Gatal-gatal pada vagina, khususnya yang disertai bau yang kurang sedap, mungkin disebabkan oleh infeksi vagina. Coba atasi dengan berendam dalam air hangat bercampur satu cangkir cuka apel selama kira-kira 20 menit, tiga kali sehari. Jika dalam tiga hari masalah ini tidak membaik, berkonsultasilah dengan ahli kesehatan. Hindari berhubungan intim selama masalah belum teratasi.

Sangat penting untuk mengatasi infeksi vagina saat hamil, terutama pada masa hamil tua, agar bayi anda tidak ikut terinfeksi saat melalui liang vagina pada saat kelahiran. Pakai celana dalam berbahan katun atau jangan pakai celana dalam sama sekali, khususnya saat tidur. Setelah membuang air besar, bilas dubur dari arah depan ke belakang. Bersihkan vagina dengan sabun lembut dan air, sekurangnya dua kali sehari. Hindari melakukan semprotan *douche*, kecuali bila dianjurkan oleh ahli kesehatan.

Masa kehamilan dapat meningkatkan cairan dalam vagina. Bagi beberapa orang ini mungkin menyenangkan. Peningkatan suhu akibat bertambahnya berat badan, meningkatnya aliran darah, dan tingkat hormon, semuanya mempengaruhi kondisi vagina yang lebih rentan sehingga membutuhkan perlindungan terhadap infeksi.

Pembengkakan

Jika mengalami gejala pembengkakan di sekitar jari, tangan, kaki, pergelangan kaki, atau wajah, segera minum beberapa gelas air putih secara rutin. Pembengkakan adalah pesan dari tubuh: "Perhatikan saya!" Mungkin akibat terlalu banyak berkeringat sehingga tubuh kekurangan garam. Cobalah mengonsumsi Gomasio (lihat resep pada hal. 41). Atau, tambahkan lebih banyak garam pada makanan. Mungkin kekurangan protein. Apakah sudah mengonsumsi protein setidaknya dua kali sehari? Pembengkakan berarti harus memberi perhatian lebih untuk mendapatkan lebih banyak makanan bergizi. Jika sering mengonsumsi mie instan, maka ibu akan mengalami kekurangan gizi.

Pembengkakan saja sebenarnya tidak beresiko, namun sebaiknya berkonsultasi pada bidan dan memeriksa tekanan darah untuk memastikan tidak ada hal yang bisa membahayakan ibu atau bayi dalam kandungan. Jika mengalami pembengkakan dan/atau sakit kepala dan/atau kaburnya penglihatan, sangat penting untuk segera memeriksakan diri.

Sakit kepala parah yang muncul tiba-tiba setelah bulan ke-enam masa hamil bisa jadi merupakan gejala *toxemia*, suatu kondisi yang bisa berbahaya. Bidan atau dokter dapat mendiagnosa tekanan darah dan memeriksa apakah ibu beresiko menderita *toxemia* atau *preeclampsia*.

Untuk mengurangi tekanan darah tinggi:

- Minum lebih banyak air putih
- Makan banyak buah semangka
- Makan satu atau lebih ketimun kupas setiap hari
- Makan bawang bombay mentah
- Makan bawang putih mentah, coba iris 2 siung bawang putih dan campur dengan satu sendok makan madu
- Minum cukup vitamin untuk Ibu hamil, satu sehari atau ikuti petunjuk kemasan
- Minum 2000mg Vitamin C dengan *bioflavonoids* setiap hari
- Makan ikan laut segar, jangan digoreng, lebih baik dibakar, dipanggang atau dibuat sup
- Kurangi stres, berdoa, meditasi, reiki, mendengarkan musik lembut dan hindari rasa cemas
- Berolah raga ringan, seperti jalan-jalan, berenang, yoga, senam hamil

Keguguran

Sekitar 20 persen kehamilan berakhir dengan keguguran. Banyak kandungan yang gugur di awal kehamilan sebelum wanita sadar dia hamil. Keguguran yang terjadi setelah kehamilan disadari hingga 28 minggu masa hamil, dapat mengakibatkan trauma dan rasa sedih. Biasanya setelah 20 minggu masa hamil, resiko keguguran sangatlah rendah.

Jika mengalami kram dan/atau pendarahan atau sakit pinggang, ini disebut 'ancaman keguguran'. Harapan masih ada. Ada banyak hal yang dapat dilakukan untuk mencegah keguguran, tapi hanya jika janin sehat. Jika ada sesuatu yang kurang beres dengan janin, kemungkinan tinggi alam akan mengambil alih, dan keguguran akan sulit dicegah.

Hal lain yang dapat menyebabkan keguguran adalah ketidakseimbangan hormon, longgarnya leher rahim, infeksi, kekurangan nutrisi, kelelahan, atau menyerap terlalu banyak polusi.

Seringkali keguguran bisa dicegah. Tetesan darah dalam jumlah yang sedikit tidak berarti bahwa ibu akan kehilangan bayi. Panik dan stres justru meningkatkan resiko keguguran, oleh karena itu sebaiknya ibu tetap tenang dan merawat dirinya dengan rasa cinta.



Istirahat penuh adalah langkah awal. Bangunlah hanya ketika ingin ke toilet. Mintalah bantuan keluarga atau teman untuk membawa makanan, buku dan majalah, atau film. Selama hamil, jangan pernah mengangkat sesuatu yang lebih berat daripada berat bayi baru lahir. Tiga kilogram adalah batas maksimum berat barang yang boleh diangkat oleh wanita hamil. Jika telah mengalami gejala keguguran, jangan mengangkat apapun dan jangan berhubungan intim hingga gejala keguguran tidak lagi muncul selama 3-4 minggu.

Hindari semua makanan dan minuman dingin jika mengalami gejala keguguran. Semua hal yang "dingin" tidak boleh dikonsumsi hingga tiga minggu setelah mengalami gejala, termasuk minuman es, dan apa saja dari kulkas, seperti jus atau salad. Rahim mesti tetap hangat untuk mempertahankan kehamilan. Oleh karena itu, pilihlah makanan yang hangat, seperti sup miso, sup ayam, bubur, sayuran hijau, dan semua umbi-umbian, seperti wortel, bit, dan kentang. Minum atau seruput perlahan teh atau air hangat.

Untuk mengurangi resiko keguguran, pilihlah jenis vitamin hamil yang alami dan mengandung cukup banyak vitamin E dan C. Pastikan asupan protein yang cukup, seperti telur rebus organik, ikan laut kecil, ayam, atau daging sapi.

Pengobatan tradisional Cina memiliki teknik akupunktur dan ramuan herbal untuk mencegah keguguran. Coba minta anjuran dari dokter atau bidan mengenai tabib pengobatan Cina yang bisa dipercaya.

Tidak semua keguguran bisa dicegah. Jika kram berlanjut dan pendarahan semakin parah dan/atau ada jaringan bagian dalam yang keluar, kemungkinan keguguran mustahil untuk dicegah. Alam mungkin akan mengambil alih dan tubuh ibu mungkin cukup kuat untuk menyelesaikan keguguran ini. Namun, ibu tetap perlu berkonsultasi dengan dokter OBGYN untuk memastikan proses keguguran telah selesai dengan sempurna. Keguguran yang belum selesai berpotensi mengakibatkan pendarahan dan/atau infeksi.

Wanita yang menderita keguguran sebaiknya istirahat, tetap hangat, minum cukup banyak air hangat, dan menerima pijatan kaki dan pinggang dari seseorang yang mereka cintai. Jangan berhubungan intim karena leher rahim terbuka dan rentan terhadap penyakit. Dekatlah dengan orang yang ingin membantu dan mencintai. Mereka bisa membantu mengatasi kekecewaan dan kesedihan. Jika keguguran terjadi pada masa kandungan yang sudah cukup lama, mungkin tubuh janin sudah mulai terbentuk menyerupai bayi yang sangat kecil. Adakan upacara pemakaman untuk tubuh kecil ini. Menanam bunga atau pohon, dan menyertakan surat cinta pada tempat pemakaman tersebut merupakan cara indah untuk mulai menyembuhkan duka seorang Ibu.

Waspada: Wanita yang mengalami keguguran sebaiknya tidak dibiarkan sendirian. Jika merasa dingin, kurang fokus, cemas, atau pucat, ibu perlu segera diantar ke rumah sakit karena ini semua merupakan gejala syok. Setelah keguguran, jika keluar cairan yang berbau kurang sedap atau suhu tubuh meningkat drastis, perlu secepatnya memperoleh penanganan medis.

Walaupun berjuang keras dan berdoa untuk mempertahankan kehamilan, namun tetap mengalami keguguran, tanamkan kepercayaan dalam hati bahwa itu bukan sebuah kegagalan. Duka, kekecewaan, bahkan rasa bersalah adalah emosi yang wajar muncul setelah kehilangan. Bidan di Bumi Sehat telah merawat sekian banyak wanita yang mengalami keguguran, bahkan yang mengalami keguguran berkali-kali. Kami menganjurkan wanita untuk memulai program gizi yang sehat, vitamin hamil, dan gaya hidup yang sehat, bahkan sebelum mereka hamil lagi.

Sembuhkan diri dari trauma keguguran dan jangan ragu untuk meminta bantuan. Kadang menangis bebas dengan suami, bidan, saudara atau teman baik dapat membantu melepas stres dan menyiapkan diri untuk kehamilan sehat di kemudian hari. Seringkali Ibu yang keguguran memerlukan lebih banyak bantuan dan waktu untuk sembuh. Tubuh perlu mengatasi perubahan hormon, yang membuat emosi menjadi lebih sensitif. Cobalah untuk bersabar selama proses pemulihan. Memang membutuhkan waktu untuk melupakan kesedihan. Saya percaya para malaikat akan lebih merayakan keberhasilan kelahiran bayi yang sehat dari ibu yang sebelumnya pernah mengalami keguguran.

Kelahiran Dini

Jika ibu mulai mulas sebelum 37 minggu masa hamil, hal ini dianggap prematur. Pastikan ibu tidak salah ingat tanggal menstruasi terakhir. Perkiraan tanggal kelahiran menggunakan *ultra sound scan* (USG) yang dilakukan di awal masa hamil lebih akurat dibanding tanggal kelahiran yang diperkirakan saat masa kandungan sudah lebih tua. Jika merasakan kram dengan awal dan akhir yang jelas, dan/atau melihat darah atau cairan coklat, mungkin ibu sedang memasuki tahap mulas untuk melahirkan lebih awal dari yang seharusnya. Jangan panik! Biasanya hal ini diakibatkan oleh kelelahan dan stres yang berlebihan. Hubungi bidan atau dokter. Ibu harus istirahat 100 persen. Jika didiagnosa telah mulai mulas prematur, harus segera mengambil keputusan. Jika air ketuban telah keluar, bayi perlu dilahirkan untuk mencegah resiko infeksi.

Dokter atau bidan akan mengukur perut dan/atau menggunakan USG untuk menentukan berat badan bayi. Jika berat bayi lebih dari 2,5 kg dan kondisi jantung bayi cukup stabil, proses kelahiran biasanya dapat dilanjutkan secara normal. Ingat, bayi yang lahir normal mengalami lebih sedikit masalah pernapasan dibanding bayi yang dilahirkan lewat operasi cesar.

Saya pernah membantu proses kelahiran banyak bayi yang umurnya 36 minggu masa hamil. Bayi tersebut cukup siap lahir dan tidak membutuhkan bantuan medis setelah lahir.

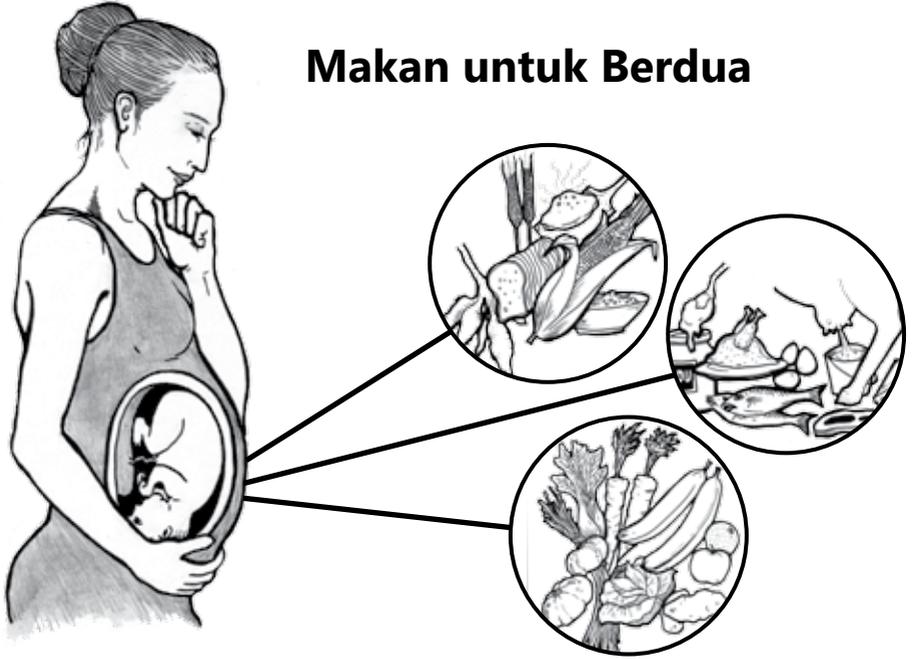
Jika bayi belum siap lahir, cara yang baik untuk menghentikan mulas kelahiran adalah berobat dengan tabib pengobatan Cina.

Jika bayi lahir terlalu awal atau lahir sesuai waktu namun dengan berat badan kurang, 'perawatan kangguru' adalah yang terbaik. Artinya, daripada menggunakan inkubator untuk menghangatkan bayi, sebaiknya bayi ditempatkan di antara buah dada Ibu, kulit bayi menyentuh kulit ibu. Bayi harus diberi ASI saja, tanpa campuran yang lain. Jika dia terlalu lemah untuk menyedot susu, bisa membantunya dengan memompa payudara untuk mengeluarkan susu dan memberikannya ke bayi dengan selang, cangkir, atau sendok hingga berat badan dan kekuatan bayi meningkat. Untuk melakukan hal ini dibutuhkan keyakinan yang kuat karena kebanyakan rumah sakit akan menganjurkan untuk merawat bayi di dalam inkubator dan memberinya makan melalui infus.

Cara yang terbaik bagi Ibu untuk mencegah kelahiran prematur adalah makan makanan yang sehat tanpa penyedap buatan/MSG, banyak minum air putih dan minuman sehat lainnya, cukup istirahat dan menghindari polusi. Jangan mengangkat beban lebih berat dari 3 kg. Hindari berjemur terlalu lama di matahari terik dan hindari dehidrasi. Hindari mengonsumsi obat-obatan, kecuali atas anjuran dokter atau bidan anda.



Makan untuk Berdua



Ibu hamil harus ingat dia harus makan untuk dua orang. Bahkan, jika mengandung bayi kembar, berarti harus makan untuk tiga orang. Ini bukan berarti harus makan dua kali lebih banyak, namun selama hamil dan menyusui memang perlu meningkatkan jumlah kalori yang dikonsumsi. Ini artinya ibu perlu dua kali lebih sadar akan makanan yang dikonsumsi. Pilihlah makanan alami yang bergizi agar anda sehat. Dengan demikian, bayi akan lebih sehat pula.

Sebenarnya Indonesia memiliki tradisi makanan sehat. Tanyakan saja pada nenek atau orang tua. Generasi mereka hidup dengan makanan alami yang penuh gizi. Mereka tidak makan mie instan yang penuh penyedap buatan/MSG. Mereka tidak mengenal makanan modern yang serba instan. Dulu, nenek kita memetik sayuran dan buah-buahan organik segar dari kebun setiap hari. Ingat kembali 'Kekuatan Angka Tiga', kita memiliki tradisi makanan sehat, cara sehat alami, dan ilmu modern tentang gizi. Ketiganya dapat dipadukan untuk membantu membimbing seorang Ibu dalam mendapatkan semua gizi yang diperlukan.

Pentingnya Protein

Setiap sel yang sedang berkembang dalam tubuh bayi terbuat dari protein. Kita perlu kayu untuk membangun rumah. Untuk membangun tubuh bayi, rumah untuk jiwanya, ibu perlu memperoleh cukup protein. Konsumsilah protein dalam jumlah kecil dua kali sehari untuk menjaga kesehatan selama masa hamil.

Daftar berikut menjelaskan sumber protein hewani dan nabati. Jika tidak mengonsumsi daging, perbanyak konsumsi legum dan kacang-kacangan yang mengandung serat untuk mendapatkan cukup protein.

Sumber-sumber protein

- Telur – pilih telur organik dari ayam yang dipelihara di alam bebas
- Tahu dan tempe – pastikan sumbernya bersih dan tidak mengandung formalin
- Kacang kedelai yang direbus (edamame)
- Kacang-kacangan – nikmat disajikan dengan wijen dan nasi merah
- Kacang garbanzo
- Keju
- Yogurt
- Selai kacang-kacangan - mente, almond, wijen, atau tahini
- Biji bunga matahari atau labu
- Daging – sapi, ayam, kalkun, ikan air tawar atau air asin
- Ikan-ikan kecil dari laut dalam adalah sumber terbaik untuk protein dan minyak omega yang membantu perkembangan otak bayi. Ikan besar kadang mengandung merkuri sehingga sebaiknya tidak dikonsumsi terlalu sering
- **Ingat, sayuran hijau mencegah anemia dan merupakan sumber zat besi dan kalsium yang baik**

Pentingnya Beras Merah

“Apakah wanita telah lupa cara bersalin?” Ini pertanyaan yang wajar jika melihat jumlah kelahiran operasi cesar yang semakin meningkat. Seharusnya wanita modern zaman sekarang lebih sehat daripada nenek mereka. Namun kenyataannya seringkali tidak seperti itu.

Sejak akhir dekade 60-an, pengenalan beras putih (revolusi hijau) telah mengubah makanan pokok masyarakat Indonesia. Dulu, nenek-nenek kita menikmati beras merah yang sangat sehat dan penuh nutrisi. Namun karena ‘kebutuhan’ pangan, petani diarahkan untuk memproduksi “beras ajaib” atau “beras cepat panen”.

Di Indonesia, salah satu sebab utama kematian adalah perdarahan setelah melahirkan. Kematian ini disebabkan oleh kekurangan nutrisi pada masa hamil. Ini bisa dicegah. Jika berbicara dengan dukun bayi, bidan tradisional, mereka akan bilang penyebab kematian itu adalah perdarahan setelah melahirkan. Masalah ini muncul sejak jenis beras yang dikonsumsi di Indonesia diubah, dari beras merah ke beras putih.

Saya menganjurkan wanita hamil untuk menyediakan beras merah atau cokelat yang organik untuk dikonsumsi oleh seluruh keluarga mereka. Ini meningkatkan nutrisi ibu hamil dan bayinya. Beras merah memang lebih mahal, tapi kesehatan diri dan keluarga adalah hal yang sangat berharga. Berinvestasilah pada makanan sehat hari ini untuk mencegah penyakit yang parah di kemudian hari. Walaupun harga beras merah lebih mahal dari pada beras putih, beras merah mengandung jauh lebih banyak nutrisi.

Penelitian juga membuktikan bahwa para Ibu yang mengonsumsi bubur beras merah setelah melahirkan bisa mempercepat keluarnya dan meningkatkan jumlah ASI (air susu ibu).



Resep Sehat bagi Ibu dan Bayi

Susu Beras Merah

Minuman ini sangat sehat dan dapat dibuat dengan bahan-bahan yang mudah ditemukan di Indonesia. Di Meksiko minuman ini disebut 'Horchata'. Riset menunjukkan bahwa beras merah dan susu beras merah dapat meningkatkan jumlah air susu Ibu jika dikonsumsi setelah melahirkan. Bila ditambahkan kacang mente, susunya akan memiliki tekstur yang lebih kaya dan lembut.

Dengan menambahkan pisang, minuman ini memiliki rasa yang enak bagi anak-anak. Susu beras merah juga sangat sehat bagi kaum vegetarian. Bagi yang alergi terhadap susu sapi, bisa menikmati 'susu' lezat yang tidak berasal dari hewan ini.

Bahan untuk membuat konsentrat beras:

- 200 gram beras merah organik yang telah dicuci
- 1 liter air bersih
- 1 batang kayu manis
- 50 gram kacang mente mentah (tambahan)
- ½ batang vanili (tambahan)

Cara membuat konsentrat:

1. Dalam panci yang besar, campurkan beras, air, kayu manis, vanili, dan kacang mente. Biarkan rendaman tersebut sekurangnya 3 jam atau bisa juga dibiarkan semalaman.
2. Setelah direndam, rebus bahan tersebut hingga mendidih. Lalu, kecilkan api dan biarkan pada api kecil selama kira-kira 40 menit hingga 1 jam. Biarkan hingga dingin.
3. Pisahkan batang kayu manis. Lalu, lumatkan campuran beras tersebut dalam blender hingga lembut. Saring dan konsentrat pun siap digunakan.

Dalam *blender* gabungkan:

- 450 ml konsentrat beras
- 500 ml air bersih
- 50 ml gula aren
- Sedikit garam laut

Lumatkan dalam blender. Jika masih terlalu kental, tambahkan sedikit air minum. Susu beras merah dapat disajikan hangat atau dingin, dan sangat enak dalam teh, chai, atau jus buah. Coba tambahkan bumbu seperti kapulaga, kayu manis, almond, atau buah-buahan. Teruslah bereksperimen dan ciptakan rasa favorit sendiri.

Sayur-Mayur

Memiliki kebun sayuran merupakan investasi yang sangat baik bagi keluarga. Bertani menyehatkan tubuh dan jiwa. Jangan pernah menggunakan pupuk kimia untuk kebun karena dampaknya berbahaya dan harganya mahal. Menanam makanan organik sangat penting untuk kesehatan kita hari ini dan kesehatan generasi mendatang. Sayuran hijau mengandung beragam mineral penting, seperti zat besi yang mencegah anemia. Bayam atau paku merupakan contoh sayur hijau yang sangat sehat. Bersihkan dan tumis dengan sedikit minyak wijen dan kecap. Tambahkan jahe dan/atau kunyit agar lebih sehat lagi. Daun singkong, kelor, dan sayuran pahit seperti daun pepaya sangat sehat bagi wanita hamil, Ibu menyusui, dan seluruh keluarga.

Gomasio Wijen

Semua orang, khususnya wanita hamil, membutuhkan keseimbangan garam dalam tubuh. Terlalu banyak atau terlalu sedikit garam bisa berbahaya dan bisa menciptakan hipertensi dan *edema* (pembengkakan tangan, kaki dan wajah). *Gomasio* memberikan jumlah garam yang diperlukan. Di Timur Tengah, wijen disebut "bibit abadi". Wijen mengandung kalsium, protein, vitamin A dan E, seng, tembaga, magnesium, fosfor, zat besi, dan potasium. Untuk mencegah gondok, selalu gunakan garam laut yang asli dan mengandung yodium. *Gomasio* dapat menjadi bumbu pengganti garam untuk segala jenis makanan.

Bahan yang diperlukan:

- ¼ kilo biji wijen mentah yang belum dikupas
- 1 sendok makan garam laut

Catatan: wijen putih lebih bermanfaat bagi orang yang tubuhnya hangat, seperti anak kecil. Wijen hitam lebih bermanfaat bagi orang yang tubuhnya dingin, seperti orang tua atau orang yang mudah dingin.

Cara membuatnya:

Sangrai wijen dengan wajan kering pada api kecil. Aduk terus agar wijen terbuka namun tidak hangus. Saat biji wijen mulai berwarna keemasan, tambahkan garam. Dinginkan, lalu hancurkan dalam blender atau ulekan hingga menjadi butiran yang lebih kecil, namun jangan sampai terlalu halus. Ramuan *gomasio* dapat dicampurkan pada semua makanan. Telur rebus menjadi makanan spesial begitu ditambahkan *gomasio*. Begitu pula sayuran dengan *gomasio* akan menjadi penuh protein dan kalsium.

Adobo Ayam

Saya belajar resep masakan khas Filipina ini dari nenek saya, seorang "Hilot" atau dukun bayi. Dia dulu bilang Adobo Ayam bisa menyembuhkan segala penyakit. Bila ada keluarga yang masuk angin, "Lola" atau nenek saya selalu membuat Adobo Ayam.

Bahan yang diperlukan:

- 1 kilo ayam, dipotong menjadi beberapa bagian
- 4-6 siung bawang putih, dikupas dan dihancurkan
- 4-6 butir merica, ditumbuk halus
- 2 daun salam
- 6 butir kentang, dipotong menjadi dadu berukuran 3-4 cm
- $\frac{2}{3}$ cangkir cuka apel
- $\frac{1}{3}$ cangkir kecap
- 4 cangkir air panas

Cara membuatnya:

Panaskan sedikit minyak kelapa dalam panci besar. Masukkan ayam dan bawang putih. Aduk ayam dan bawang putih di dalam panci hingga berwarna coklat keemasan, sekitar 7-10 menit. Tambahkan kentang, wortel, cuka, merica, daun salam, dan kecap. Panaskan selama 5-10 menit. Saat kentang sudah setengah matang, tambahkan air panas. Kecilkan api dan biarkan selama 20-30 menit. Sajikanlah dengan nasi.

Tempe Shitake Hawaii

Tempe merupakan sumber protein yang mudah ditemukan dan harganya murah. Ubi jalar adalah obat bagi rahim. Sayuran hijau, seperti bayam, adalah sumber zat besi yang membangun sel darah yang kuat. Jamur shitake merupakan anti-oksidan yang mengeluarkan toksin dari tubuh kita.

Bahan yang diperlukan:

- 6-8 jamur shitake yang segar atau kering (jika kering, rendam selama setengah jam dalam air hingga lembut), dipotong memanjang
- 1 batang tempe utuh, dipotong menjadi ukuran 2-3 cm
- ¼ cangkir minyak zaitun
- 3-4 cm jahe segar, diiris tipis
- 1 pepaya hijau kecil, keluarkan bijinya, kupas, lalu potong menjadi ukuran 2-3 cm
- 1 ubi jalar, cuci dan potong menjadi dadu berukuran 2-3 cm
- 2 wortel, diiris setebal 2 cm
- ½ kilo kacang panjang, dipotong kecil-kecil
- ¼ kilo sayuran hijau, seperti bayam atau kangkung
- ½ cangkir kecap asin
- ½ cangkir air minum (jika anda menggunakan shitake kering, gunakan air bekas rendaman shitake kering)
- Sedikit merica hitam atau putih

Rendam shitake kering dalam air hangat hingga lembut, lalu potong memanjang. Jika menggunakan shitake segar, langsung dipotong. Dalam wajan atau panci, tumis tempe dengan minyak dan jahe selama kira-kira 10 menit, aduk terus agar tidak menempel pada panci.

Tambahkan kecap, air, ubi jalar, pepaya, dan wortel. Tutup dan biarkan dengan api kecil sekitar 10 menit, atau hingga kentang dan wortel hampir matang. Tambahkan kacang panjang, jamur, dan terakhir sayuran hijau. Masak hingga sayurannya menjadi lembut, tapi jangan dimasak terlalu lama. Ingat, sayuran yang masih berwarna segar mengandung lebih banyak vitamin. Sajikan dengan nasi merah atau nasi cokelat dan *gomasio*.

Gado-gado

Masakan tradisional Indonesia dari campuran sayur dengan saus kacang yang bisa menjadi sumber protein yang baik. Tahu mengandung kalsium dan protein, sedangkan ubi jalar merupakan sumber gizi yang baik untuk sistem reproduksi wanita. Makanan ini sangat baik bagi wanita hamil, ibu menyusui, dan seluruh keluarga. Coba buat gado-gado dengan menggunakan sayuran berikut atau kombinasikan sayuran apapun sesuai selera anda.

Bahan yang diperlukan:

- ¼ kilo kacang panjang, dipotong kecil-kecil
- 1 brokoli utuh, dikupas dan dipotong kecil-kecil
- 1 kembang kol, dipotong kecil-kecil
- 2 ubi jalar, dikupas dan dipotong menjadi dadu berukuran 2-3 cm
- 2 kentang, dikupas dan dipotong menjadi dadu berukuran 2-3cm
- 1-2 batang wortel, diiris sesuai selera
- ¼ kilo kecambah/tauge, dicuci dan bersihkan kulitnya
- ¼ kilo kangkung, dipotong-potong
- ¼ kilo bayam, dipotong-potong
- 1 kilo tahu, dipotong menjadi dadu berukuran 2-3 cm

Kukus sayuran hingga matang. Umbi-umbian membutuhkan waktu yang lebih lama, jadi kukus lebih dulu, kemudian tambahkan sayuran dan tahu. Lalu, buatlah sausnya.

Saus gado-gado:

- ½ kilo kacang tanah mentah, sangrai, tapi jangan sampai hangus
- 4 siung bawang putih, 2 cm laos, 2 cabe kecil, iris semuanya dan goreng dengan 1 sendok makan minyak zaitun atau minyak kelapa
- 50 gram gula merah, dihancurkan
- 2 sendok makan kecap manis
- Sedikit air minum untuk mengencerkan saus

Dalam *blender* atau ulekan, gabungkan kacang tanah yang telah disangrai, bawang putih, laos dan cabe goreng dengan gula merah dan kecap. Tambahkan sedikit air agar saus cukup kental tapi tetap bisa dituangkan. Tempatkan sayuran dan tahu pada piring, lalu tuangkan saus kacang di atasnya atau sediakan saus secara terpisah.

Rujak

Salah satu resep favorit dari nenek-nenek kita. Rujak sangat bergizi, mengandung banyak jenis vitamin, dan membantu mengurangi rasa mual saat hamil. Saus rujak dapat dibuat dengan melumatkan asam, gula merah, cabe rawit, dan sedikit garam.

Pilih beberapa jenis buah atau sayur untuk dicolek dalam saus rujak, seperti mangga mengkal, bangkuang, nanas masak (nanas muda kemungkinan dapat menyebabkan keguguran di masa hamil muda, jadi hati-hati), jeruk manis, atau mentimun.

Sup Miso

Miso adalah pasta yang terbuat dari kedelai yang difermentasi. Miso mudah ditemukan di Indonesia, biasanya di bagian makanan Jepang di swalayan. Resep ini sangat mudah dan cepat dibuat. Sup miso menghangatkan tubuh, menyediakan protein dan zat besi, dan rasanya juga enak.

Bahan yang diperlukan:

- 2 ubi jalar, dipotong menjadi dadu berukuran 2-3 cm
- 4 jamur shitake (jika menggunakan shitake kering rendam dalam air hangat selama ½ jam, lalu iris tipis. Air bekas rendaman jamur dapat digunakan sebagai air sup)
- ¼ kilo tahu sutra, dipotong kotak-kotak
- ¼ kilo daun bayam atau sayuran hijau lainnya
- 3 bawang bombay merah, dipotong kecil-kecil
- 1-2 siung bawang putih, dipotong kecil-kecil
- 2-3 cm jahe, dikupas dan diparut
- ½ liter air minum
- 3 sendok makan pasta miso

Rebus semua bahan (kecuali miso dan sayuran hijau) dalam $\frac{1}{2}$ liter air minum, hingga lembut. Tambahkan sayuran hijau. Ambil sekitar $\frac{1}{2}$ cangkir kuah yang mendidih, lalu tambahkan pasta miso ke dalam cangkir tersebut dan aduk hingga larut. Matikan api, lalu tambahkan larutan miso ke dalam sup. Selamat menikmati.

Sup Labu

Daging buah labu merangsang orang untuk buang air, menenangkan, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Sup ini sangat membantu masalah pencernaan serta penyakit yang berhubungan dengan jantung dan ginjal. Sejak zaman dulu, labu dikenal sebagai pemulih kesehatan bagi penderita tifus dan disentri. Daya penyembuh pada labu disebabkan oleh kandungan potasium dan magnesium yang tinggi, yang bisa mengembalikan keseimbangan mineral tubuh. Tanaman labu dan sebangsanya juga merupakan makanan yang sangat bermanfaat untuk menjaga berat badan karena $\frac{1}{4}$ kilo daging labu yang dimasak hanya mengandung 12 kalori.

Biji labu mengandung *beta carotene*, vitamin E, dan *phytosterene* (hormon tanaman) yang cukup tinggi. Biji labu meningkatkan kesehatan kandung kemih, mengurangi kram, dan menguatkan otot-otot kantong kemih.



Bahan yang diperlukan:

- 1 kilo daging buah labu, dikupas, dipotong-potong, dan dikukus hingga lembut
- 2 sendok makan minyak zaitun
- 3 siung bawang putih, diiris kecil
- 5 cm jahe, dikupas dan diiris kecil
- ½ bawang bombay, diiris kecil
- 1 sendok santan kelapa
- Sedikit garam dan merica
- 4 sendok makan biji labu panggang, sebagai hiasan

Kukus daging buah labu, lalu lumatkan. Dalam panci sup, hangatkan minyak zaitun, tambahkan bawang putih, bawang bombay, dan jahe, lalu tumis hingga lembut dan harum. Tambahkan daging labu dan santan kelapa, aduk dengan baik. Jaga agar api tidak terlalu besar. Tambahkan air minum hingga kekentalannya sesuai selera anda. Tambahkan sedikit garam. Sajikan selagi panas dalam mangkok, di bubuhi sedikit biji labu panggang dan merica.

Salad Mangga

Resep berwarna cantik ini mengandung banyak jenis vitamin dan dapat menjadi sajian pelengkap santap siang dan malam.

Bahan yang diperlukan:

- 2 mangga matang, dipotong kotak-kotak
- ½ bawang bombay merah, diiris sangat tipis
- ½ paprika merah, diiris memanjang
- 1 jeruk nipis, ambil airnya
- Satu genggam daun ketumbar, dipotong kecil-kecil

Gabungkan semua bahan di atas, lalu nikmati.

Bubur Ketan Hitam (Bubur Injin)

Sarapan atau hidangan pencuci mulut ini merupakan salah satu menu tradisional favorit di Indonesia. Banyak versi menu ini bisa ditemukan juga di Thailand, Vietnam, dan Filipina.

Bahan yang diperlukan:

- 150 gram ketan hitam
- 100 gram ketan putih
- 2 lembar daun pandan
- 2,5 cm jahe, dikupas dan diremukkan
- ¼ sendok teh garam
- 1 liter air minum (atau lebih)
- 250 gram gula merah/gula Bali dan 300 ml air minum, untuk bahan sausnya
- 400-500 ml santan kelapa (bisa dibeli di toko atau dibuat sendiri di rumah)
- Buah-buahan segar (tambahan)



Campurkan ketan hitam dan putih, cuci dan bilas 3 kali, lalu rendam dalam air sepanjang malam. Keesokan harinya, tambahkan garam, lembaran pandan, dan jahe. Rebus dalam panci. Kecilkan api dan didihkan hingga ketan cukup lembut. Sese kali aduk untuk memastikan apakah sudah cukup air.

Untuk membuat saus, parut gula merah dan tambahkan air pada wajan. Rebus, lalu kecilkan api dan biarkan mendidih hingga menjadi sirup. Saus ini juga dapat digunakan sebagai pemanis untuk makanan lainnya, seperti *pancake*.

Hidangkan bubur ketan hitam ini selagi panas dengan disiram sirup gula merah dan santan kelapa. Di sore hari, dapat disajikan dingin dengan santan dan potongan buah mangga, pepaya, pisang, stroberi, markisa, belimbing, nangka, durian, dll.

Perawatan di Masa Hamil

Perawatan di masa hamil sangat penting. Pada awal masa hamil, bidan dan/atau dokter akan memeriksa ibu sebulan sekali. Setelah kandungan berusia 26 minggu, pemeriksaan akan dilakukan setiap 2 minggu. Setelah kandungan berusia 35 minggu, pemeriksaan akan meningkat menjadi setiap minggu hingga waktunya melahirkan.

Jika kondisi normal, pemeriksaan ke bidan saja sudah cukup. Bidan bisa memberikan anjuran untuk tetap mempertahankan kesehatan dan mendukung pertumbuhan bayi di dalam kandungan. Jika bidan menemukan hal yang mungkin beresiko, dia akan menganjurkan ibu untuk mengunjungi dokter ahli kandungan.

- “Tanggal berapa perkiraan saya akan melahirkan?”
- “Apakah ari-ari dalam posisi yang baik?”
- “Berapa tekanan darah saya?”
- “Berapa cepat detak jantung bayi saya?”
(yang normal di antara 120-160 detak jantung per menit)

Ibu berhak mengetahui jawaban dari semua pertanyaan itu. Saya merasa sedih jika ada pasien hamil yang tidak mengetahui perkiraan tanggal melahirkannya. Mereka sering mengatakan: “Dokter (atau bidan) saya terlalu sibuk sehingga tidak menginformasikannya kepada saya dan saya sendiri terlalu segan untuk menanyakannya.”

Jangan malu. Memang tugas dokter atau bidan untuk mendukung kesehatan ibu selama masa hamil. Sangat penting untuk menjalin komunikasi terbuka antara anda dan dokter atau bidan. Bertanyalah! Jika ada hal yang terlihat aneh saat pemeriksaan, tanyakan cara menanganinya. Contohnya, jika tekanan darahnya terus meningkat perlahan, ibu perlu mengetahui cara alami untuk mencegah hal ini lebih awal.

Kisah Nyata: Ibu Liwati

Ibu Liwati sedang hamil dengan bayi keduanya. Kehamilan dan kelahiran pertamanya berlangsung normal. Namun, kali ini, saat usia kandungannya baru 7 minggu, dia mengatakan pada bidan ada bintik-bintik darah merah yang muncul. Bidan mengajak Ibu Liwati dan suaminya untuk memeriksakannya kepada Dr. Wedagama, akibat curiga masalah ini mungkin yang disebut ari-ari previa. Ini artinya posisi ari-ari terlalu rendah dan berdekatan dengan rahim.

Hasil pemeriksaan menunjukkan memang benar ari-ari pada kandungan Ibu Liwati sangat rendah sehingga menutupi mulut rahim dan menyebabkan pendarahan tersebut. Ini berbahaya, jika ari-ari menutupi mulut rahim pada saat melahirkan akan diperlukan operasi cesar. Bidan yang menangani Ibu Liwati pernah membaca banyak tentang ari-ari.

"Aku punya ide" kata sang bidan, "mari kita bicara pada ari-ari. Ajak seluruh keluargamu dan bidan-bidan yang lain untuk memohon agar ari-ari ini naik dan berpindah dari mulut rahim."

"Ok" jawab Dr. Wedagama, "mari kita coba bereksperimen bersama."

Mereka meminta Ibu Liwati untuk tetap berbaring di tempat tidur hingga semua tanda pendarahan berhenti selama 3 minggu. Setelah itu Ibu Liwati boleh bergerak, namun tidak boleh mengangkat beban sama sekali. Ibu Liwati akan bertemu lagi dengan Dr. Wedagama saat usia kandungan mencapai 8,5 bulan untuk menentukan lewat USG apakah ari-ari masih dalam posisi yang berbahaya.

Selanjutnya, masa hamil Ibu Liwati berjalan dengan baik. Tidak ada lagi tanda pendarahan. Saat masa hamil mencapai 8,5 bulan, Ibu Liwati mengunjungi kembali Dr. Wedagama. Dia terlihat cemas karena tidak pernah menangani kasus pasien dengan ari-ari previa melakukan persalinan normal, namun dia tidak mau membuat Ibu Liwati khawatir. Saat mereka melihat rahim Ibu Liwati lewat mesin USG, semuanya terkejut. Dr. Wedagama berteriak dengan bahagia dan memeriksa sekali lagi karena dia hampir tidak percaya dengan apa yang dia lihat. "Ajaib! Ari-arinya telah berpindah ke posisi normal. Ibu Liwati, Anda bisa melahirkan dengan normal."

"Saya ingin melahirkan dalam air kali ini," kata Ibu Liwati.

"Ide yang baik" kata dokter.

Dua minggu kemudian, dengan bantuan bidan Bumi Sehat, ditemani sang suami yang menyanyikan Gayatri Mantra, Ibu Liwati melahirkan putranya, Kadek Edi, dalam air hangat yang penuh kembang bunga.

Perihal Ultra Sound Scan (USG)

Banyak dokter ahli *obstetrik* dan *gynekologi* (OBGYN) bergantung pada *ultra sound scan* (USG), dan melakukannya pada setiap pemeriksaan wanita hamil. Namun, riset menunjukkan hal ini tidak wajib dilakukan dan belum tentu sehat bagi bayi.

Sebaiknya pasien yang memilih. Jika tidak merasa nyaman dengan USG, jangan melakukannya. Saat berkunjung ke bidan untuk pemeriksaan kandungan, dia bisa memeriksa tanpa menggunakan mesin USG yang biayanya mahal. Jika dia melihat potensi timbulnya suatu masalah, dia bisa menganjurkan pasien ke dokter ahli kandungan untuk melakukan USG. Dengan melihat hasil USG, bidan bisa membantu untuk mengambil keputusan bijak dalam masa hamil dan melahirkan.

Kadang Ibu hamil merasa takut setelah USG. Contohnya, jika kandungan belum berusia 30 minggu dan dokter mengatakan posisi bayi terbalik, tidak perlu panik. Di masa seawal itu, posisi bayi terbalik adalah hal yang normal. Biasanya bayi akan berputar secara alami pada usia 30-32 minggu. Ada juga latihan yang dapat mengarahkan bayi ke dalam posisi yang terbaik dengan kepala menghadap ke bawah. Posisi sholat sujud adalah satu gerakan yang membantu bayi menemukan posisi yang normal. Tangan dan lutut gerakan kucing atau membersihkan lantai dengan tangan dan lutut di bawah juga dapat membantu mengarahkan posisi bayi. Ibu bisa bicara pada bayinya, meminta bayi mengarahkan kepalanya ke bawah.

Jika setelah USG dokter mengatakan tali pusar melilit di leher bayi, jangan khawatir. Dalam kasus seperti ini, bidan akan sering mendengar suara jantung bayi untuk memastikan tidak ada tanda-tanda bahaya. Tali pusar yang melilit leher bayi bukan berarti anda harus melakukan operasi cesar. 20-25 persen bayi yang lahir normal, lahir dengan tali pusar meliliti leher, dan mereka bisa lahir dengan sehat.

USG - Apakah diperlukan? Kapan? Seberapa sering?

Ini dapat ditanyakan pada bidan. Mungkin dia bisa menganjurkan dokter ahli kandungan yang mendukung kelahiran normal dan tidak akan mencari-cari alasan atau menakuti ibu agar melahirkan dengan operasi cesar, kecuali jika operasi cesar memang sangat diperlukan.

Perkiraan Tanggal Melahirkan

Ada wanita yang siklus menstruasinya panjang dan ada yang siklusnya lebih singkat. Hal ini yang berpengaruh dalam menentukan perkiraan tanggal melahirkan, selain menggunakan kalender. Jika siklus menstruasi panjang, misalnya lebih dari 30 hari, jangan terlalu khawatir bila bayi terlambat.

Menentukan perkiraan tanggal melahirkan melalui USG di awal masa hamil biasanya cukup akurat. Namun, jika USG dilakukan di masa hamil tua, biasanya perkiraan tanggal melahirkan meleset.

Bayi akan lahir saat mereka siap, seperti buah yang dengan sendirinya jatuh dari pohon jika sudah matang. Satu minggu 'terlambat' bukanlah masalah dan merasa cemas hanya akan membuat bayi lebih terlambat. Jika melahirkan terlewat satu atau beberapa hari perkiraan tanggal dan dokter menganjurkan operasi cesar, cari opini lain mengenai hal ini (ingat, sebaiknya anda memilih dokter yang mendukung kelahiran normal). Biasanya bidan tidak khawatir kecuali keterlambatan sudah melewati 2 minggu dari perkiraan tanggal melahirkan. Dalam kasus seperti ini, mungkin bidan akan menganjurkan USG dengan bantuan dokter yang mendukung kelahiran normal. Dokter akan mencari tahu jumlah air ketuban. Sangat penting untuk minum lebih banyak air supaya tersedia cukup air dalam kandungan untuk membuat bayi nyaman. Dokter juga akan memperhatikan posisi dan kondisi ari-ari serta gerakan bayi. Jika semuanya normal, dokter yang bijak akan menganjurkan untuk menunggu hingga rasa mulas melahirkan mulai secara alami.

Tips: Kadang cara terbaik untuk merangsang rasa mulas melahirkan adalah dengan berhubungan intim. Ini hanya dianjurkan jika air dalam kandungan tidak bocor. Jika berhubungan intim saat hamil, pastikan kedua pasangan bebas dari penyakit seksual. Pasangan bisa mencari posisi yang nyaman, misalnya berbaring menyamping dan berhubungan intim dengan lembut. Hormon *prostaglandin* pada sperma pria akan membantu melembutkan mulut rahim, yang membantu menyiapkan untuk melahirkan. Rasa nikmat juga membantu untuk merangsang kontraksi yang dibutuhkan untuk memulai proses melahirkan secara alami. *Oxytocin*, hormon cinta, juga membantu dimulainya proses melahirkan secara normal.

Perasaan cemas sebelum rasa mulas melahirkan dimulai merupakan hal yang wajar. Mungkin saat berhubungan intim, ibu bisa membicarakan perasaan ini kepada suami atau bebaslah menangis jika ingin. Ini akan membantu melembutkan jiwa dan tubuh dalam persiapan melahirkan secara alami dan tenang.



Kisah Nyata: Ibu Ade 'Terlambat'

Putra pertama dari Ibu Ade dan Pak Wayan lahir dengan berat badan 4 kilogram. Dia lahir dalam waktu 18 jam lewat proses kelahiran normal, dengan bantuan bidan di klinik Bumi Sehat. Dua setengah tahun kemudian, Ibu Ade hamil lagi. Dia merasa baik-baik saja dan rajin memeriksakan kandungannya pada bidan di Bumi Sehat. Sehari-harinya dia makan makanan sehat, minum cukup banyak air dan jus jeruk, serta rajin minum vitamin hamil.

Sang bayi tidak lahir sesuai tanggal yang diperkirakan. Namun, Ibu Ade tidak kaget, karena dia tahu hal ini umum terjadi. Putra pertamanya pun dulu juga lahir sembilan hari 'terlambat'. Karena siklus menstruasi Ibu Ade tidak selalu sama dan seringkali panjang, bidan meyakinkannya bahwa sebenarnya kelahiran bayinya belum 'terlambat'.

Walaupun Ibu Ade sendiri tidak khawatir, atasan suaminya khawatir. Dengan maksud baik, dia meminta Ibu Ade dan Pak Wayan untuk memeriksakannya kepada dokter di kota dan melakukan ultra sound scan (USG). Sebelumnya, Ibu Ade pernah memeriksakan kandungannya pada dokter ahli kandungan yang dia dan bidannya percaya, namun dia terlalu segan untuk menolak anjuran dari atasan suaminya yang ingin membantu.

Ternyata, sang dokter baru ini mencoba menakut-nakuti Ibu Ade, Pak Wayan, dan teman mereka. Dokter berkata, "Cairan kandungan hampir tidak ada. Bayinya terlambat sekali sehingga telah mengecil dalam kandungan. Ari-ari telah mengeras dan ukurannya terlalu kecil sehingga tidak bisa mempertahankan kehidupan bayi. Tali pusar meliliti leher bayi dua kali dan ini sangat berbahaya. Detak jantung bayi sangat lambat. Kalian perlu melakukan operasi cesar segera atau bayi kalian akan meninggal!"

Kata-kata ini sangat menakutkan. Namun, Ibu Ade lebih percaya pada naluri keibuannya. Dengan berani dia mengatakan pada sang dokter, "Jika bayi saya dalam bahaya seperti ini, mengapa saya tidak bisa merasakannya?"

Ibu Ade menolak untuk melakukan operasi cesar, lalu dia kembali ke bidannya, bersama sang suami yang sekarang mulai cemas. Mereka bertiga berangkat mengunjungi dokter kandungan yang mereka percaya. Dokter yang ini mengatakan, "Bayi anda sangat besar dan gemuk. Ada cukup cairan dalam kandungan. Detak jantung bayi normal, dan kondisi ari-ari juga baik-baik saja. Memang, menurut perkiraan tanggal melahirkan dua minggu terlambat. Anjuran saya adalah pulang ke rumah, makan malam bersama, istirahat, dan berhubungan intim. Perkiraan saya, Ibu akan mulai merasa sakit mulas melahirkan besok pagi."

Lalu dokter berbicara kepada bidan, "Telepon saya saat bayi Ibu Ade lahir dengan aman. Saya rasa semuanya akan berjalan dengan baik. Tapi, jika ada komplikasi, anda bisa telepon saya kapan saja untuk bantuan."

Ibu Ade dan Pak Wayan pulang dan mengikuti anjuran dokter. Keesokan pagi, Ibu Ade terjaga karena merasakan sakit melahirkan. Mereka segera berangkat ke klinik Bumi Sehat dimana ada bak air hangat menunggu.

Ibu Ade melahirkan secara alami di dalam air, tanpa komplikasi apapun, bahkan kelahiran dilakoninya sambil tertawa bahagia. Bayinya perempuan, dengan berat badan 5 kilogram! Dokternya sangat bahagia mendengar kabar ini. Ibu Ade dan Pak Wayan masih bingung, mengapa dokter pertama menganjurkan cesar.



Kisah Ibu Ade adalah contoh baik mengenai pentingnya memilih bidan atau beberapa bidan yang bekerja sama, yang peduli dan punya ketulusan mendalam saat menangani perawatan selama masa hamil. Bidan juga sebaiknya sudah punya hubungan baik dengan satu atau lebih dokter yang terpercaya, yang turut mendukung kelahiran penuh cinta dan mempercayai kemampuan wanita untuk melahirkan secara alami dan normal.

Apakah Bidan Anda Mendukung ASI?

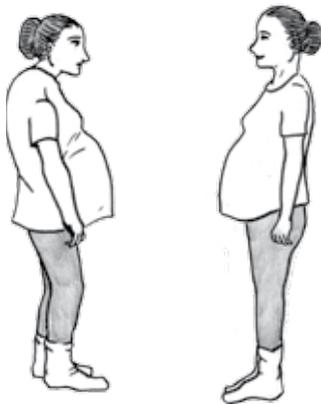
Pada awal masa perawatan kehamilan, pastikan bidan mendukung ASI. Hindari bidan yang mempromosikan susu formula. Banyak bidan melakukan ini karena mereka mendapatkan imbalan komisi berupa uang, televisi, kompor, atau bahkan sepeda motor. Untuk mulai menyusui, yang paling penting adalah Ibu dan bayi tidak dipisahkan saat lahir. Setelah lahir, bayi harus segera didekatkan dengan dada Ibunya agar dia bisa segera mulai menyusui.

Bidan dan dokter yang memisahkan bayi dari Ibu saat lahir dan mengaku "membantu dengan memberikan susu formula hingga ASI mengalir" sengaja ingin mempersulit proses menyusui. Perusahaan susu formula tahu bahwa bayi yang telah diberi botol susu formula, walaupun hanya sekali, akan lebih sulit untuk menyusui nantinya. Perusahaan ini tergantung pada bidan dan dokter untuk mempromosikan susu formula agar mereka bisa menjualnya. Susu formula bayi sangat mahal. Banyak pasangan tertipu untuk memberi bayinya susu formula dan terpaksa meminjam dana untuk menutup pengeluaran yang mahal ini. Selain itu, biaya medis bayi yang tidak diberi ASI akan jauh lebih mahal. Bayi yang menyusui secara alami jauh lebih sehat sehingga jarang ke dokter atau minum obat. Bayi yang minum susu formula akan sebaliknya, sering sakit serta perlu berkunjung ke dokter dan minum obat.

Pilihlah bidan atau perawat yang tidak akan memisahkan bayi dari Ibunya dan mendukung ASI. Pastikan juga bahwa dia akan membantu Ibu untuk mulai menyusui, dan akan memastikan bahwa Ibu sudah bisa menyusui dengan mudah sebelum pulang.

Riset membuktikan bahwa bayi yang diberi ASI lebih sehat dan pintar. Di Indonesia, mendukung pemberian ASI adalah anjuran nasional yang bertujuan menjaga kesehatan generasi berikutnya. Jangan tertipu untuk memberi bayi anda susu formula karena anjuran bidan atau dokter yang hanya peduli mempromosikan produk susu formula demi keuntungan pribadi. Ini tidak adil bagi bayi dan keluarga anda. Jangan malu! Anda harus melindungi bayi anda dengan memilih bidan atau dokter yang mendukung pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama.

Olah Raga Wanita Hamil



Sikap badan yang salah

Sikap badan yang benar

Postur Tubuh

Sikap badan yang baik membantu mencegah rasa tidak nyaman selama masa hamil.

1. Berdiri dengan kaki sedikit terbuka dan kepala diangkat tegak dan tinggi.
2. Tahan bahu ke belakang, namun tidak terlalu tegak.
3. Bagian pinggang tidak bengkok dan hampir lurus.
4. Tulang ekor melekok ke bawah agar pinggul tidak tertarik ke depan.

Putaran Berdiri

1. Berdiri tegak dengan kaki terbuka sekitar 30 cm, luruskan tangan memanjang ke samping.
2. Keluarkan nafas sambil perlahan menekukkan tubuh ke depan, hingga bagian atas tubuh sejajar dengan lantai.
3. Tarik nafas sambil kembali ke posisi berdiri. Dengan kaki tetap terbuka dan tangan direntangkan ke samping, putar secara lembut ke kanan, dan biarkan kaki kanan ikut berputar sedikit.
4. Keluarkan nafas dan lekukkan tubuh ke depan di atas kaki kanan hingga tubuh anda sejajar dengan lantai.
5. Tarik nafas dan kembali ke posisi berdiri.
6. Ulangi langkah ini ke arah kiri.
7. Ulangi langkah 1-6, 10 kali.



Berjongkok

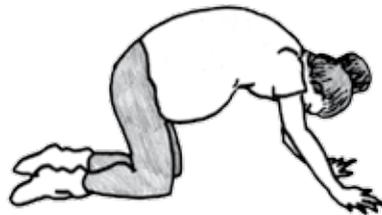
1. Berdiri tegak dengan kaki terbuka 30 cm dan lutut agak ditekuk. Angkat tangan ke atas kepala, sambungkan telapak tangan dan arahkan tangan ke langit. Tarik nafas.
2. Sambil mengeluarkan nafas, mulai turunkan kepala dan perlahan turunkan setiap bagian tubuh berturut-turut. Coba menyentuh lantai dengan tangan.
3. Perlahan turunkan pantat ke arah lantai dan sambil menarik nafas, biarkan tubuh mengambil posisi berjongkok.

4. Tahan posisi berjongkok selama mampu.



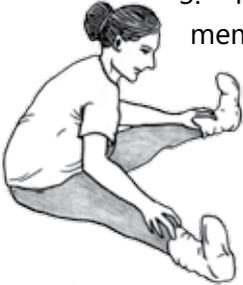
Gerakan Kucing

1. Mulai dengan posisi tangan dan lutut di lantai dan pinggang sejajar dengan lantai.
2. Keluarkan nafas lalu turunkan perut ke arah lantai.
3. Tarik nafas sambil menaikkan pinggang anda ke atas seperti gerakan kucing.
4. Ulangi langkah di atas 20 kali dengan ritme pernapasan yang lembut.



Membungkuk ke Depan

1. Duduk tegak di lantai sambil meluruskan kaki ke samping. Tarik napas.
2. Sambil mengeluarkan napas, perlahan bungkukkan tubuh ke depan hingga perut dan dada sedekat mungkin dengan lantai.
3. Tarik napas sambil kembali ke posisi duduk dan mempertahankan posisi kaki.



4. Ulangi langkah di atas 10 kali. Setiap kali latihan anda akan bisa menjadi lebih dekat dengan lantai dan mempertahankan posisi duduk untuk waktu yang lebih lama.
5. Untuk variasi, coba membungkuk ke arah masing-masing kaki.

Gerakan Kupu-kupu

1. Duduk tegak di lantai, di atas pantat.
2. Tekuk lutut dan buka kaki ke samping, pegang telapak kaki.
3. Pegang kaki dengan tangan, lalu mulai tarik ke arah rahim.
4. Lakukan latihan ini dengan menghirup dan mengeluarkan napas secara lembut.
5. Setiap kali melakukan latihan ini, pertahankan posisi untuk waktu yang lebih lama. Untuk meningkatkan kesulitan, tarik kaki lebih dalam ke arah rahim.



Menarik Samping-ke-Samping



1. Berbaring lurus pada pinggang dengan kaki memanjang ke depan, dan tangan memanjang ke samping.

2. Tarik kaki ke atas, lalu tarik lutut ke arah dada.

3. Jaga agar bahu tetap menempel pada lantai. Putar panggul hingga lutut menyentuh lantai.

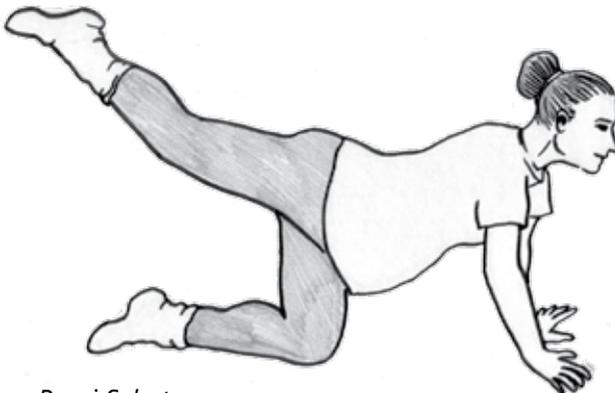
4. Bernapaslah perlahan dan tahan posisi ini selama 30 detik.

5. Ulangi di sisi lain.

Ulangi langkah di atas 2 kali.

Merentangkan Kaki

1. Dari posisi tangan dan lutut di lantai, secara lembut angkat kaki kanan ke belakang-atas, mengarah ke langit.
2. Kembalikan kaki ke lantai.
3. Ulangi langkah ini 20 kali, lalu ulangi lagi dengan kaki kiri.



Melahirkan

Siap atau tidak, Anda akan menjadi Ibu sekarang!

Apakah ini Rasa Mulas Pertama Melahirkan?

Perhatikan gejala mulas melahirkan. Salah satu tandanya adalah keluarnya lendir penutup rahim. Tapi jika lendir yang keluar tidak berwarna merah-muda atau merah darah, berarti ini bukan tanda mulas melahirkan.

Jika ibu hamil mengalami kontraksi *Braxton Hicks*, berarti tubuh sudah mulai memasuki tahap persiapan untuk mulas melahirkan. Walaupun telah menyiapkan diri secara fisik dan mental untuk pengalaman melahirkan, tetap saja ibu akan kaget. Walaupun saya sudah melahirkan empat kali, saat mulai mulas melahirkan anak yang kelima, saya tetap saja kaget dengan rasa yang kuat ini. Hal ini benar-benar susah dijelaskan dengan kata-kata. Walaupun ajaib dan sulit, ada bagian dari diri, di setiap sel tubuh yang mengatakan: "Ya, aku kenal hal ini".

Saya pernah mengalami awal tahap mulas melahirkan yang berbeda. Pertama kali melahirkan, air ketuban saya pecah dan empat jam kemudian saya sudah memegang anak pertama saya! Di kelahiran berikutnya, rasa mulas mulai secara perlahan. Ketika melahirkan anak terakhir saya, Wayan Hanoman, air ketuban saya pecah saat subuh, namun mulas melahirkan datang berjam-jam kemudian pada malam harinya.

Banyak wanita merasa tenaganya meningkat sebelum rasa mulas melahirkan mulai. Saya pernah mengalami bangun pagi dan muntah, lalu malam harinya mulai mulas melahirkan. Pengalaman ini terjadi dua kali pada kelahiran anak saya. Saya sudah melahirkan lima kali, dan setiap kali saya seperti "menyerah" dan menangis beberapa jam sebelum rasa mulas melahirkan bermula.

Saat wanita mengalami rasa mulas melahirkan, seperti ada tenaga di udara yang menghidupkan semua orang di sekitar wanita yang sedang melahirkan. Banyak bidan dan dokter menyebut hal ini seperti "*psychedelic*".

Rasa mulas melahirkan palsu sangat umum terjadi. Jangan malu menghubungi bidan jika berpikir sudah mulai mulas melahirkan. Semua bidan pasti sudah terbiasa dengan kejadian mulas melahirkan palsu, jadi jangan malu jika ini terjadi satu atau dua kali.

Jika terlihat darah, segera hubungi bidan. Bersama bidan harus mencari tahu bersama-sama ada berapa banyak darah dan apa penyebabnya. Jika air ketuban pecah, serap air itu dengan handuk putih agar bisa terlihat apakah cairannya bening. Jika air ketuban berwarna sedikit kuning atau hijau, segera beritahu bidan atau dokter karena ini menunjukkan bahwa bayi telah mengeluarkan *meconium* (kotoran pertama) dan mengalami keadaan yang sulit atau berbahaya. Jika air ketuban sudah pecah, segeralah berangkat ke klinik bersalin.

Siapa yang Sebaiknya Menemani Saya?

"Wanita lebih berhasil melahirkan di tempat yang hangat, aman, dan mereka tidak merasa ditonton atau dihakimi, dengan bantuan seorang Ibu atau figur Ibu."

– Dr. Michel Odent

Setiap wanita berhak untuk memilih di mana, dengan siapa, dan bagaimana dia akan melahirkan. Sebelum tanggal melahirkan tiba, pastikan bidan mengizinkan suami, Ibu, saudara, bibi, teman dekat, atau siapa saja yang dipercaya untuk berada di sisi ibu saat mulas melahirkan dan saat melahirkan. Ibu tidak boleh dipaksa untuk hadir sendiri, tanpa orang-orang tercinta di dekatnya. Pijatan kasih sayang pada ibu akan membuat rasa mulas melahirkan berlalu lebih cepat. Pandangan dan sentuhan dari suami akan memberi keberanian.

Posisi Melahirkan

Berbaring belum tentu merupakan posisi yang paling efisien untuk memberi tenaga dan kenyamanan saat melahirkan. Berikut ini ada beberapa contoh posisi melahirkan.



Bagaimana dengan rasa mulas melahirkan?

Melahirkan memang suatu tantangan. Anda membutuhkan keberanian untuk menghadapinya. Banyak wanita merasakan manfaat mengenal takut mereka dan menyucikan jalur spiritual dan mental untuk melahirkan dengan damai. Mungkin pemikiran positif berikut dapat memberi anda kekuatan:

- Bayi saya tumbuh menjadi ukuran sempurna untuk bisa saya lahirkan secara normal
- Bayi saya berada dalam posisi yang sempurna agar kelahirannya lancar
- Rongga panggul saya lentur dan dapat bergerak untuk memberi haluan bagi bayi saya yang melaluinya
- Saya bertanggung jawab atas kelahiran bayi saya
- Saya memilih untuk melahirkan dengan cinta, secara normal dan damai
- Melalui rasa sakit saya akan menemukan kekuatan
- Dengan melahirkan saya akan menemukan kesembuhan
- Bayi saya aman dan dia tahu semuanya akan berjalan lancar
- Secara naluri, saya sudah mengetahui cara melahirkan bayi saya ke dunia ini
- Saya percaya bidan saya peduli dan punya keahlian untuk membantu saya dalam peristiwa ajaib ini
- Seperti bunga yang mekah untuk menemui cahaya pagi, mulut rahim saya akan membuka secara penuh
- Saya akan tenang dan seimbang selama rasa sakit melahirkan
- Saya menerima dan menyerah ke dalam setiap kontraksi yang membawa bayi saya ke bumi ini
- Mohon tuntunan kebijakan para wanita yang telah melahirkan sepanjang masa
- Saya merasakan lagu kekuatan Ibu saat melahirkan. Sekarang saya menyanyikan lagu itu!
- Saya keluarkan bayi saya, menuju cahaya
- Saya merayakan hubungan saya dengan Sang Pencipta saat melahirkan bayi ini

Melahirkan dalam Damai

Melahirkan dalam damai artinya ibu dihargai, didukung, dan disayang oleh keluarga, bidan dan atau dokter, dan perawat selama proses rasa mulas dan melahirkan. Di banyak tempat di Indonesia masih ada dukun bayi yang membantu ibu saat melahirkan dan pasca-melahirkan. Seringkali dukun bayi ini penuh pengalaman dan kebijaksanaan.

Melahirkan dalam damai artinya Ibu bisa memilih dimana melahirkan, seperti klinik bersalin, praktek bidan, rumah, atau rumah sakit. Dia juga bisa memilih posisi melahirkan, seperti berjongkok, berbaring, atau posisi lain.

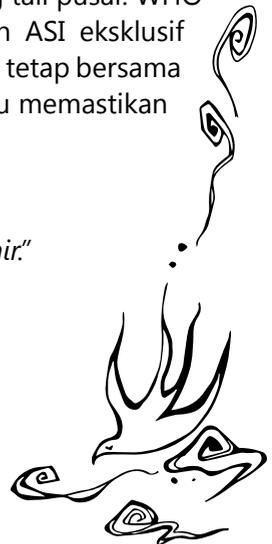
Siapa pun tidak boleh menyakiti tubuh atau jiwa anda. Kasus diremehkan atau bahkan dipukuli saat melahirkan pernah terjadi pada beberapa wanita. Namun, masa kebodohan ini sudah mulai berakhir. Bidan, perawat, dan dokter zaman sekarang dilatih untuk bersifat baik, sayang, mendukung dan membawa keahlian selama proses melahirkan.

Menekan keras pada perut Ibu hamil sangat berbahaya dan kurang bijak. Episiotomies, atau pemotongan vagina untuk membesarkannya saat melahirkan tidak diperlukan dan tidak dianjurkan oleh standar "Melahirkan Normal" Indonesia.

Lembaga Kesehatan Dunia (WHO - World Health Organization) menganjurkan penundaan menjepit dan memotong tali pusar. WHO dan pemerintah Indonesia mendukung pemberian ASI eksklusif dari awal, dan mendukung anjuran agar Ibu dan bayi tetap bersama saat lahir. Ini mencegah trauma lahir dan membantu memastikan bahwa Ibu dan bayi bisa menyusui dengan sukses.

"Bintang menari, dan di bawahnya saya lahir."

– William Shakespeare



Melahirkan dalam Air

Menggunakan air hangat saat melahirkan, seperti berendam dalam air hangat atau mandi air hangat, dapat mengurangi rasa sakit. Jika ada bidan atau dokter yang berpengalaman, melahirkan di dalam air merupakan cara yang alami dan indah untuk mengurangi rasa sakit dan stres yang dialami Ibu dan bayi. Jangan biarkan bayi di bawah air terlalu lama. Namun, jangan panik juga. Biarkan kepala bayi secara perlahan mengarah ke atas, lalu dengan lembut angkat bayi ke luar air dan tempatkan di atas perut ibunya.

Biarkan tali pusar tersambung dan dengan sabar tunggu kelahiran ari-ari bayi. Jika tali pusar cukup panjang, bayi bisa langsung mulai menyusui. Menyusui langsung akan membantu ari-ari lebih mudah keluar dan mencegah pendarahan pasca-melahirkan. Tidak perlu buru-buru memotong tali pusar dan sebaiknya tidak memotong tali pusar saat masih di dalam air. Setelah ari-ari keluar, cuci dan bersihkan di dalam air, tempatkan di dalam wadah yang mengapung di atas air dan biarkan tetap tersambung dengan bayi. Jagalah agar bayi tetap hangat.

Saat Ibu dan bayi siap untuk keluar dari air, dibutuhkan dua orang untuk membantu memegang bayi dan ari-ari dan memindahkan mereka ke tempat tidur. Jagalah agar bayi tetap hangat dan kering. Dua orang perlu membantu Ibu untuk mandi dengan air bersih, secara perlahan membantunya berdiri, mengeringkan tubuhnya, menemaninya ke tempat tidur dengan aman, berbaring, dan menyusui.

Melahirkan dalam air adalah cara yang sederhana, mudah, dan alami untuk mengurangi rasa sakit melahirkan. Jangan kecewa bila telah berencana melahirkan dalam air, namun akhirnya keluar dari air saat bayi lahir. Ini tidak masalah, yang paling penting adalah Ibu dan bayi memperoleh pengalaman melahirkan secara alami dan damai.

Saat bayi lahir:

- Jaga agar bayi tetap bersama Ibu. Jangan mengizinkan siapa pun untuk memisahkan bayi dari ibunya.
- Nyanyikanlah lagu-lagu suci, doa, atau mantra untuk menyambut bayi terlahir ke bumi.
- Jangan segera memotong tali pusar. Hal ini tidak diperlukan.
- Menyusui sesegera mungkin dan berikan bayi ASI eksklusif untuk 6 bulan pertama.
- Sang ayah boleh menyebut kata-kata yang bermakna bagi anaknya. Hal ini dipercaya dapat memengaruhi suasana kehidupan bayi secara spiritual kelak.

Mengapa Tali Pusar Sebaiknya Tidak Dipotong?

"Kesimpulan: Menunda pemotongan tali pusar saat bayi lahir dapat meningkatkan zat besi dan Hb pada bayi yang lahir dari Ibu yang menderita anemia."

– WHO/UNICEF[†]

Banyak riset membuktikan bahwa penjepitan dan pemotongan tali pusar menyebabkan hilangnya penyediaan darah bagi bayi. Bayi perlu darah untuk kesehatan, vitalitas, dan kecerdasan. Tidak ada landasan ilmu pengetahuan atas pemotongan tali pusar terlalu dini. Para bidan di Bumi Sehat tidak memotong tali pusar hingga 3 jam atau lebih setelah kelahiran. Tali pusar dibiarkan tersambung pada bayi, dengan ari-ari dalam mangkok yang penuh bunga, di sisi bayi yang sedang menyusui. Menunda pemotongan tali pusar tidak menyebabkan efek samping sama sekali dan bahkan memberi banyak manfaat. Kebanyakan budaya dan kepercayaan membiarkan bayi, tali pusar, dan ari-ari tersambung hingga keluarganya merasa yakin telah tiba waktunya memotong tali pusar bayi dengan aman. Berilah bayi haknya untuk menerima darah yang dia perlukan karena ini merupakan dasar kesehatannya. Sebelum bayi lahir, bicarakan hal ini dengan bidan atau dokter untuk memastikan mereka setuju dengan keputusan untuk tidak memotong tali pusar terlalu dini.

[†] Guidance on Management of the Third Stage of Labor and Timing of Cord Clamping: Are we throwing the baby out with the bath water? Compiled by IYCF Unit, Nutrition Section, UNICEF HQ August 2003

Menyusui, Seni Memulai

Pertama-tama harus diingat bahwa kadang diperlukan 2 atau 3 hari (mungkin lebih kalau sang Ibu mengalami kekurangan gizi atau stres lainnya) setelah melahirkan sebelum seorang Ibu bisa mulai menghasilkan susu. Pada saat menunggu ini, sangat penting untuk HANYA menyusui melalui payudara sang Ibu. Isapan bayi akan memberikan stimulasi keluarnya susu lebih cepat dan efisien. Lagipula, susu pertamanya yang keluar, yang berwarna kekuningan (disebut *kolostrum*) sangat penting bagi bayi. Bayi bisa langsung disusui tanpa harus menunggu sampai susu mengalir keluar. Walaupun susu Ibu belum keluar, jangan sekali-kali diberikan susu formula.

Hal-hal yang membantu keluarnya ASI:

- Santai dan banyak beristirahat
- Setelah lahir, letakkan bayi langsung di puting susu ibu
- Sering menyusui pada kedua payudara
- Banyak makan sayuran hijau dan bubur beras merah
- Minum banyak cairan bergizi, seperti jus jeruk
- Jangan berikan botol dengan air atau formula kepada bayi yang baru lahir karena ini tidak sehat untuk bayi
- Jangan percaya iklan-iklan di TV tentang susu formula. Ingat bahwa banyak dokter dan bidan juga berbisnis dengan mempromosikan susu formula. Mereka bisa membuat bayi tergantung dengan produk ini sehingga keluarga akan terpaksa membayar setiap bulan untuk susu yang kualitasnya lebih rendah dari ASI. ASI gratis dan jauh lebih sehat!
- Pastikan seluruh puting dan *areola* payudara Ibu masuk ke mulut bayi



Cara termudah untuk mulai menyusui adalah Ibu berbaring miring dengan bayi berbaring miring berhadapan dengan Ibunya. Jangan biarkan bayi terlentang karena dia akan terpaksa meregangkan lehernya untuk meraih puting susu Ibu.

Kalau Ibu sedang duduk menyusui, jagalah agar kepala bayi terus menghadap ke Ibu. Ayah juga bisa membantu dengan menaruh bantal untuk menopang kepala bayi sehingga Ibu tidak perlu membungkukkan diri.

Pada waktu Ibu sedang menyusui, Ayah juga bisa membantu dengan membawakannya air atau minuman-minuman bergizi lainnya, seperti jus. Ingatlah bahwa Ibu membutuhkan banyak air dan gizi untuk bisa terus menghasilkan susu.



Penyaluran dan Permintaan ASI

Isapan bayi pada payudara Ibu akan merangsang produksi susu. Apabila bayi diberi susu botol maka produksi susu Ibunya akan menurun keesokan harinya. Ini adalah lingkaran yang merugikan.

Orang Indonesia modern sudah banyak dipengaruhi oleh iklan-iklan TV yang mempromosikan susu formula. Tergantung pada Anda sendiri untuk teguh mempertahankan keputusan dalam menyusui bayi Anda dengan ASI eksklusif.

Ibu-ibu yang menyusui bayinya akan merasa kurang tertekan dan lebih bebas daripada yang memberikan bayinya susu formula. Siapa bilang menetek itu ketinggalan zaman? Jelas cara ini lebih alami. Sebuah pilihan yang cermat. Jangan biarkan lingkungan mempengaruhi Anda untuk memberi susu formula kepada bayi. Bayi, keluarga, dan seluruh lingkungan akan menerima manfaat dari menyusui dengan ASI. Kita harus percaya bahwa ASI eksklusif selama 6 bulan pertama adalah cara yang paling sehat, alami, bersih, dan hemat dalam menyusui bayi.

Payudara yang Bengkak dan Sakit



Obat terbaik untuk payudara yang bengkak dan sakit adalah kompres jahe. Kupas dan parut segenggam jahe segar, taruh di dalam mangkuk dan tambahkan air panas. Rendam kain bersih dalam larutan ini untuk digunakan sebagai kompres hangat. Kompreskan pada masing-masing payudara beberapa kali sebelum tidur.

Tidurlah saat bayi anda juga tertidur. Ibu menyusui yang kurang istirahat atau kelelahan lebih mudah menderita sakit pada payudara.

Operasi Cesar

Apa yang diharapkan tidak selalu tercapai. Melahirkan dengan operasi cesar bukan berarti Anda tidak melahirkan. Pengalaman unik anda dalam melahirkan jangan diremehkan hanya karena Anda tidak melahirkan alami. Seringkali stres yang disebabkan rasa kecewa menghalangi keberhasilan menyusui. Jangan sampai ini terjadi.

Saya pernah menghadiri kelahiran cesar yang diperlukan dan sangat indah. Tim dokter operasi kami di Bali waktu itu sangat menghargai dan penuh pengertian. Mereka bahkan kadang ikut menyanyi Gayatri Mantra, Azan, atau lagu lainnya saat bayi sedang lahir. Kami percaya bahwa Ibu dan bayi memperoleh manfaat dari kehormatan yang penuh cinta ini.

Fokus Anda sekarang adalah menjadi Ibu. Berbahagialah dengan bayi Anda. Jika ingin menangis, menangislah dengan seorang teman dekat yang pengertian. Jangan merasa sesal. Jika anda marah atau kecewa, jangan membiarkan emosi negatif ini mempengaruhi kebahagiaan Anda. Kelahiran cesar tetap merupakan suatu keajaiban, walau berbeda dengan kelahiran normal.

Kelahiran Normal Setelah Operasi Cesar

Jika Anda pernah melakukan operasi cesar, ini bukan alasan untuk berencana melahirkan dengan cara ini lagi. Biasanya melahirkan normal setelah melahirkan secara cesar lebih aman dibanding mengulang kembali kelahiran cesar.

Jika melahirkan normal setelah operasi cesar dianggap beresiko, ingatlah bahwa melahirkan dalam cara apapun merupakan suatu resiko. Semua proses bersalin membutuhkan keberanian dan dukungan. Resiko utamanya bukan *uterine rupture*, yang sangat jarang terjadi. Yang sebenarnya dikhawatirkan justru resiko psikologi dan spiritual karena merasa tidak mengikuti sistem medis yang sangat berkuasa. Banyak keluarga berani untuk memilih melahirkan secara normal setelah operasi cesar. Anda sebaiknya mencari bidan atau dokter yang mendukung pilihan ini. Mungkin ini tantangan, namun teruslah mencari hingga bertemu orang yang anda percayai.

Kisah Nyata: Sofi Melahirkan Normal Setelah Operasi Cesar

Ibu Sofi berencana melahirkan normal, namun saat mulai melahirkan, posisi bayi dalam kandungannya tidak normal. Posisi bayi terbaring ke samping sehingga Ibu Sofi terpaksa melakukan operasi cesar. Setelah bayinya keluar, bidan membantu Ibu Sofi untuk menyusui bayinya.

Tiga tahun kemudian, Ibu Sofi hamil lagi. Awalnya dia kesulitan menemukan bidan yang bisa mendukung pilihannya untuk melahirkan normal. Akhirnya ada teman yang memberitahunya mengenai bidan dengan dukungan dokter OBGYN yang bagus. Setelah bidan tersebut memeriksa Ibu Sofi, mereka menentukan bahwa kesehatannya cukup baik untuk bisa melahirkan normal. Menurut sang bidan, karena Ibu Sofi bisa menyusui anak pertamanya, itu menunjukkan bahwa Ibu Sofi punya cukup banyak hormon oxytocin yang dapat membantu kelahiran normal.

Ibu Sofi datang ke klinik bersalin saat sudah terbuka 3 cm. Di klinik, dia berjalan, merangkak, dan jika lelah, beristirahat dengan berbaring di sebelah kiri. Suaminya juga mendukungnya dengan membawakan minuman agar Ibu Sofi tetap kuat. Anaknya yang pertama bermain di klinik sambil menunggu kelahiran adiknya. Beberapa jam kemudian Ibu Sofi merasa ingin mengejan. Bidan memeriksanya dan bilang bahwa dia sudah dialasi penuh. Suami Ibu Sofi memegang dia dari belakang sambil Ibu Sofi mengejan. Saat kepala bayi mulai tampak, suami Ibu Sofi menyerukan Azan. Matanya berair saat membuktikan keajaiban kelahiran anaknya.

Ibu Sofi melahirkan normal. Bayinya perempuan dengan berat badan 3,5 kilogram, 600 gram lebih berat dari anak sulungnya. Ibu Sofi mengalami robekan kecil pada bagian vagina, dan bidannya memberi bius dan menjahit robekan ini sambil Ibu Sofi menyusui bayi barunya. Ibu Sofi mengatakan dia mengalami penyembuhan karena akhirnya mimpinya tercapai, yaitu bisa melahirkan secara alami, normal, dan damai.

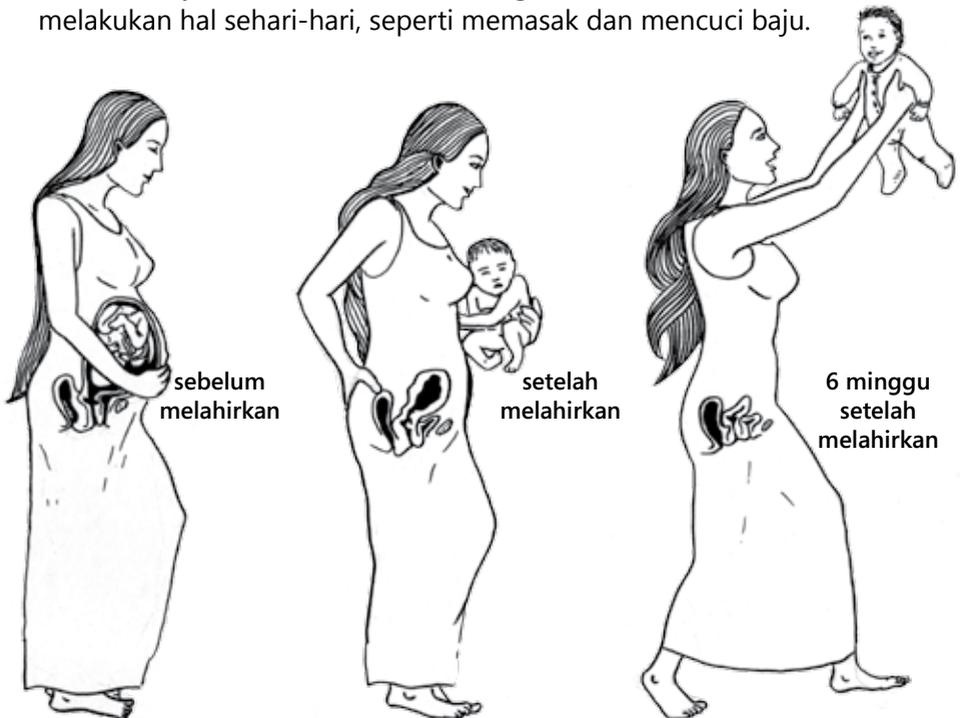
Pasca-Melahirkan

*"Anda hamil selama sembilan bulan,
dan pasca-melahirkan selama sisa kehidupan Anda."*

– Robin Lim

Masa sesudah melahirkan penuh kebahagiaan. Ini juga merupakan masa untuk Ibu memulihkan diri dan mengembalikan kekuatan. Setelah melahirkan, Ibu punya waktu untuk menjadi lebih dekat dengan bayinya dan menyusuiinya. Di Swedia masa pasca-melahirkan sangat dihargai, bahkan Ibu yang baru melahirkan boleh cuti kerja dua tahun dan tetap dibayar.

Gunakan waktu yang sakral ini untuk beristirahat. Diam saja di rumah bersama bayi Anda dan biarkan keluarga dan teman membantu untuk melakukan hal sehari-hari, seperti memasak dan mencuci baju.



Setelah melahirkan, dari luar Ibu mungkin terlihat seperti masih hamil 5-6 bulan. Sekitar 6 minggu setelah melahirkan, rahim Ibu kembali pada bentuk, ukuran, dan posisi sebelum hamil.

Sambil beristirahat, lakukan gerakan ringan di rumah dan kebun. Mendapatkan cukup udara segar dan sedikit olah raga akan membantu Anda memulihkan diri. Pijat tradisional dan membalut perut dengan selendang sangat bermanfaat di masa ini. Di Bali, Ibu baru tidak diizinkan untuk mencuci rambut atau memasuki dapur hingga bagian tali pusar pada bayi mengering dan lepas. Tidak mencuci rambut membantu mencegah masuk angin dan tidak memasuki dapur memastikan Ibu punya waktu untuk beristirahat.

Untuk penyembuhan paca-melahirkan, saya menyarankan Ibu untuk mengonsumsi jamu yang sangat banyak jenisnya di Indonesia. Pilih jamu alami yang Anda sukai atau buat sendiri di rumah.

Jamu Kunyit

Minta bantuan teman wanita atau anggota keluarga untuk membuat jamu ini saat mulai merasakan mulas melahirkan. Jamu ini sangat bermanfaat jika diminum pada hari-hari awal setelah melahirkan. Kunyit merupakan anti-bakteri untuk mencegah infeksi, penuh dengan vitamin dan mineral, serta membersihkan dan membentuk darah. Vitamin C pada jeruk nipis mempercepat penyembuhan. Madu dan asam merupakan obat tradisional. Madu juga merupakan tonik. Kunyit menghangatkan sistem tubuh dan melancarkan pembuangan air besar. Jamu ini membantu meningkatkan kualitas dan jumlah ASI.

Bahan yang diperlukan:

- ¼ kilo kunyit segar, dicuci, dikupas, lalu diperas dalam air minum untuk mengeluarkan jusnya
- 4-6 jeruk nipis, ambil airnya
- 1/8 kilo asam, tanpa biji dan kulit, diperas dalam air minum
- ½ cangkir madu murni alami
- ½ sendok teh garam laut

Gabungkan semua bahan di atas dan tambahkan air untuk membuat 1 liter jamu. Simpan dalam kulkas, dan kocok sebelum diminum.

Catatan: dalam budaya tradisional Indonesia, pepaya dianjurkan untuk Ibu yang baru melahirkan karena dapat meningkatkan gizi tubuh, kecantikan, dan melancarkan buang air besar.



Olah Raga Pasca-Melahirkan

Leher

Putar leher melingkar. Pertama ke kanan, lalu ke kiri. Rasakan leher seperti memanjang dan menjadi lebih kuat. Bayangkan tensi yang ada melayang pergi.

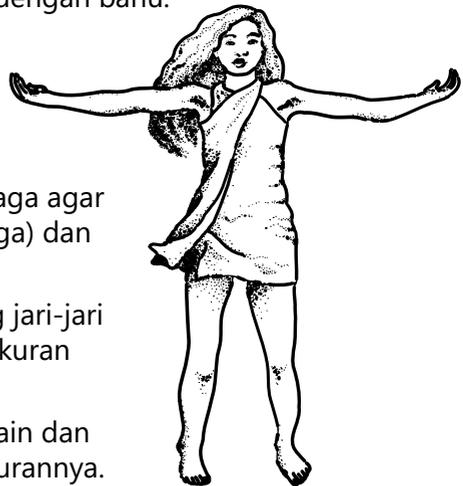
Melemaskan Leher dan Punggung Bagian Atas

1. Tahan tubuh dengan siku yang posisinya sejajar dengan bahu. Rentangkan tubuh dengan wajah tengadah ke langit.
2. Tempatkan tangan pada kedua sisi pantat dan biarkan kepala menurun perlahan. Rasakan otot di bagian depan tubuh tertarik dan coba untuk membayangkan bentuk punggung bagian atas.
3. Berbaring lurus, lalu ikat kedua jari tangan di belakang kepala.
4. Secara perlahan arahkan kedua siku hingga bertemu; naikkan bahu sedikit dari lantai dan bengkokkan kepala ke depan, dengan menjaga punggung bagian atas tetap menempel lurus pada lantai.



Lengan

1. Berdiri dengan kaki terbuka, sejajar dengan bahu.
2. Luruskan lengan ke samping, setinggi bahu. Arahkan telapak tangan ke atas, seperti menerima langit.
3. Rasakan leher seperti memanjang. Jaga agar bahu turun (tidak naik setinggi telinga) dan lengan lemas (tidak kaku).
4. Bentuk lingkaran kecil dengan ujung jari-jari tangan. Secara perlahan, besarkan ukuran lingkaran hingga sangat besar.
5. Ulangi membuat lingkaran ke arah lain dan secara perlahan kecilkan kembali ukurannya.



Batang Tubuh

1. Duduk dengan nyaman di lantai dengan lutut ditekuk dan telapak kaki saling menyentuh.
2. Tarik ujung telapak kaki ke arah badan.
3. Biarkan dagu jatuh dan bahu memutar sambil bagian atas kepala jatuh ke depan.
4. Angkat lengan kanan ke atas kepala dan tarik ke arah kiri badan, lalu ulangi dengan tangan kiri.
5. Jaga agar pantat menempel pada lantai agar tubuh benar-benar tertarik.



Lengan, Batang Tubuh, & Punggung



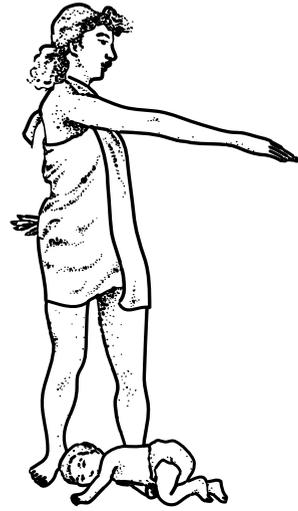
1. Berdiri dengan kaki terbuka dan sejajar dengan bahu, biarkan lutut rileks.
2. Tarik tangan kanan ke atas bagian kiri tubuh, tahan berat badan dengan menempatkan tangan kiri di paha, dengan posisi sedikit lebih tinggi dari lutut.
3. Rasakan tarikan dari kaki kanan, melewati panjang kaki, pinggang, lengan, hingga jari tangan. Tahan posisi ini selama anda mampu.
4. Tekuk sedikit lutut Anda dan biarkan lengan kanan jatuh ke bawah-depan sehingga membentuk setengah lingkaran yang besar.

5. Keluarkan nafas penuh, dan buatlah suara angin dengan nafas.
6. Ulangi semua langkah ini dengan lengan kiri.



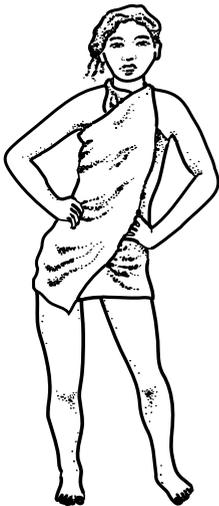
Pemanasan Tai-Chi

1. Berdiri dengan kaki terbuka, sejajar dengan bahu. Angkat kedua lengan ke depan hingga sejajar dengan bahu. Biarkan lengan tetap lemas.
2. Tekukkan lutut, namun jangan kaku.
3. Putar seluruh bagian tubuh atas, seperti ingin melihat ke belakang. Jangan tahan posisi ini, tapi biarkan tubuh melingkar kembali balik ke arah berlawanan.
4. Lengan mengikuti tubuh, biarkan lengan lemas, seperti tanpa tulang.
5. Putar ke satu arah dan langsung putar balik, seperti satu gerakan. Bernafaslah dalam-dalam.



Pantat

1. Berdiri dengan lutut lembut dan rentangkan kaki, sejajar dengan bahu. Bayangkan diri anda berada dalam wadah selai kacang yang hampir kosong.
2. Bersihkan wadah selai kacang ini dengan *okole* (bahasa Hawaii untuk pantat), agar bisa mendapatkan sisa-sisa selai kacang yang sangat enak.
3. Tempatkan tangan pada pinggang.
4. Putar pantat dan pinggang ke satu arah, lalu putar balik.



Dari Kepala Hingga Ujung Kaki

1. Berdiri lurus dengan kaki terbuka, sejajar dengan bahu.
2. Biarkan seluruh tubuh rileks.
3. Getarkan seluruh bagian tubuh.
4. Biarkan suara 'haaaaa' keluar dari tubuh yang terdalam.



Gerakan Kaki

1. Berbaring menyamping ke kiri, bertumpulah dengan siku kiri anda.
2. Silangkan kaki kanan ke depan kaki kiri yang menempel di lantai. Pegang pergelangan kaki kanan dengan tangan kanan.
3. Gerakkan otot pada kaki kiri. Pastikan bagian paha dalam menghadap ke atas.
4. Sekarang angkat kaki kiri beberapa kali. Bagian paha dalam akan terasa tertarik. Saat mengangkat-angkatnya, usahakan agar kaki kiri tidak menyentuh lantai.
5. Putar tubuh dan lakukan hal yang sama pada sisi sebaliknya (mengangkat kaki kanan).



Jari Kaki & Kaki

1. Sambil berjongkok dengan telapak tangan menyentuh lantai, jinjitkan kaki.
2. Tekan jari-jari kaki ke arah bawah.
3. Kembalikan berat badan ke bagian belakang kaki dan tempatkan tangan ke belakang, membawa bobot badan.
4. Lekukkan jari-jari kaki ke arah atas, dengan telapak kaki depan mengikutinya bergerak ke atas. Gerak-gerakkan jari-jari kaki.



Berenang

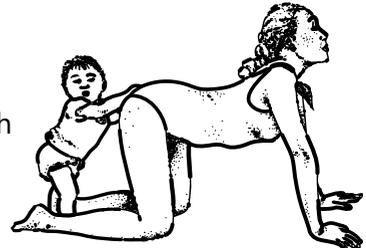
Air adalah penyegar alami. Sempatkan berenang. Rasakan air membersihkan Anda dari kecemasan dan kelelahan. Rasakan setiap tarikan gerakan. Rasakan ringannya tubuh Anda dalam pangkuan air. Akrabkan bayi Anda dengan air saat dia gembira. Bayi pasti menyukainya asal tidak dipaksakan dan dia merasa aman.



Gerakan Kucing

Gerakan ini merupakan latihan yang baik untuk menguatkan punggung, mengurangi sakit punggung, dan melemaskan otot.

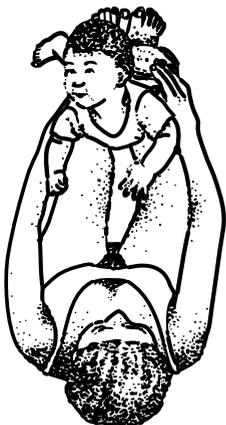
1. Bertumpu pada tangan dan lutut, keluarkan nafas dan naikan tulang belakang ke arah langit, sambil menurunkan kepala dan pantat. Tahan.
2. Tarik nafas dan lemaskan tubuh, biarkan punggung rileks. Jangan loyo seperti kuda tua dan jangan tekan atau paksakan tubuh ke bawah.
3. Biarkan gerakan mengalir, seperti air.
4. Lakukan gerakan ini kapan saja anda mau.



(Bila melakukan gerakan ini saat hamil, berilah perhatian lebih pada gerakan ke atas dan turunkan punggung perlahan. Beban berat saat masa hamil melengkungkan tulang punggung ke depan sehingga otot tulang belakang menjadi lebih pendek.)

Kuda-kudaan

Gerakan ini dapat menjadi hiburan bagi bayi Anda, sekaligus mengencangkan/menguatkan pantat dan paha. Tunggu hingga bayi anda berusia dua bulan atau lebih, sebelum itu kebanyakan bayi mungkin tidak menyukai permainan ini.

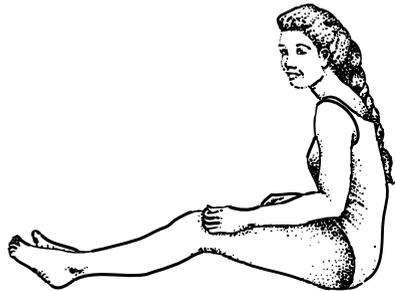


1. Berbaringlah dengan punggung, dengan paha atas dan batang tubuh membentuk siku-siku. Tempatkan bayi tengkurap pada tulang kering Anda.
2. Saat bayi sudah nyaman, secara lembut gerakkan kaki naik-turun, kira-kira setinggi 12 cm. Pegang bayi anda dengan hati-hati.
3. Nyanyikan lagu ceria sambil melakukan permainan kuda-kudaan ini. Hal ini sangat penting dan menyenangkan.
4. Hati-hati agar lutut anda tidak terlalu lelah.

Berjalan Sambil Duduk

Gerakan ini dapat melangsingkan paha dan mengencangkan pantat.

1. Duduk di lantai dengan kaki selonjor ke depan.
2. Goyangkan pantat ke kiri dan ke kanan untuk bergerak maju.
3. Ulurkan lengan kanan ke depan bila pantat kanan yang bergerak maju, dan sebaliknya.
4. Dengan cara ini, coba kelilingi ruangan. Lalu, coba mundur dengan cara yang sama untuk kembali ke tempat semula.
5. Dengan menggerakkan lengan, gerakan ini menjadi lebih bermanfaat karena ikut menggerakkan badan dan perut, sambil mengencangkan bagian atas lengan.
6. Ulangi beberapa kali.

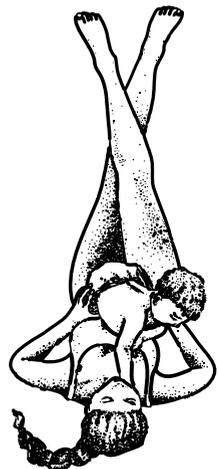


Kaki Gunting

Berbaring menengadahkan dengan punggung. Pijat betis dan paha untuk menghangatkan otot. Gerakan ini akan mengencangkan bagian paha dalam dan pantat.



1. Sambil berbaring di lantai, biarkan gravitasi secara perlahan membuka kaki Anda.
2. Tarik lurus kaki, dengan jari-jari lurus ke depan.
3. Tutup dan buka kaki Anda, seperti gunting.
4. Ulangi gerakan ini setiap hari dengan meningkatkan jumlah gerakan seiring meningkatnya kekuatan Anda setiap harinya.



Bayi Menari

Putar lagu kesukaan Anda yang bertempo cukup cepat. Jika Anda ingin lebih tenang, putar musik klasik. Perhatikan juga *mood* bayi Anda. Tidak ada cara khusus untuk mengawali kegiatan ini, mulai saja. Perhatikan keinginan bayi Anda: jika dia senyum dan tertawa itu artinya dia senang dan minta lagi. Jika dia menangis itu artinya dia ingin lebih pelan atau berhenti. Bergeraklah secara kreatif. Menarilah dengan bayi dalam gendongan anda atau baringkan bayi dan Anda bisa terus menari. Bayi Anda adalah pasangan menari atau penonton yang luar biasa.

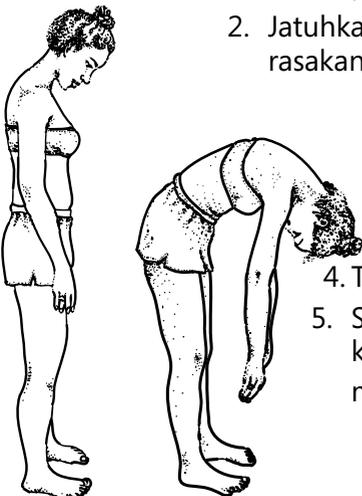


Menari, bermain, dan menyanyi merupakan hal-hal penting bagi pertumbuhan bayi. Dia akan mempelajari kegiatan ini dan mengenali cara menghargainya dari Anda. Secara tradisi, tarian dan musik berawal di rumah. Budaya modern menempatkannya ke panggung pertunjukan. Ini sah-sah saja, tapi bagaimanapun kegiatan-kegiatan ini tetap diperlukan di rumah. Berpura-puralah seperti sedang memanen sesuatu atau berburu. Mengaumlah seperti seekor singa. Bernyanyilah keras-keras atau dengan lembut. Berkeringatlah, berputar kesana-kemari dengan bebas. Jadilah seorang anak kecil, seperti anak anda.

Pendinginan & Menyerah Kepada Gravitasi

Pemanasan diperlukan sebelum melakukan suatu kegiatan fisik dan pendinginan juga diperlukan sebelum menyudahinya. Suarakan "aaa", lalu pijat otot, regangkan tubuh, dan berjalan sedikit.

1. Berdiri lurus, namun jangan kaku.
2. Jatuhkan kepala ke depan. Tarik nafas, santai dan rasakan tarikan tubuh Anda.
3. Biarkan berat kepala Anda dan gravitasi menggiring tubuh Anda membungkuk perlahan. Bernafaslah. Terus jatuh ke depan sejauh mungkin, tanpa memaksakannya.
4. Tahan. Jika ingin, buat suara "bbllaaahh".
5. Secara perlahan, tarik tubuh Anda ke atas, kembali ke posisi berdiri. Biarkan kepala menjadi bagian yang naik paling akhir.



Rasa sedih setelah melahirkan

Merasa sedih setelah melahirkan sangat umum. Dengan hilangnya ari-ari, tubuh Anda mengalami penurunan *estrogen* dan *progesterone*. Tubuh Anda telah menjadi biasa dengan hormon-hormon hamil ini, yang setelah melahirkan menurun jumlahnya. Anda pasti akan **merasakan** perubahan ini.

Bagi banyak Ibu baru, hari ketiga setelah melahirkan ASI keluar dan ini bisa membawa banyak emosi. Ada sebutan dalam satu kisah kuno bidan, "Susu mengalir saat air mata mengalir." Jadi, biarkanlah mengalir. Rasa sedih dan bahagia bisa datang dan pergi kapan saja. Membahas hal ini dengan bidan, dokter, *dula*, atau Ibu lainnya akan membantu menenangkan Anda.

Pengobatan favorit untuk rasa sedih

- Teh *chamomile* atau teh yang menenangkan, diminum bersama seorang teman
- Susu hangat dengan madu dan sedikit kayu manis
- Istirahat yang diimbangi dengan kegiatan ringan
- Berendam dalam air hangat, dengan bunga atau minyak wangi
- Berpelukan dan ciuman dengan suami
- Minta bantuan dari Ibu atau bibi, atau menelpon ke rumah
- Minta seorang teman untuk membuat masakan favorit Anda
- Pakai warna biru, konon Bunda Maria, ibunda Yesus, melakukan hal ini
- Mulai suatu proyek kreatif yang sederhana dan menyenangkan
- Cari tahu mengenai *homeopathy*, pengobatan herbal atau bunga yang mungkin bisa membantu
- Sering menyusui sambil menikmati waktu bersama bayi Anda
- Bercocok tanam dan berkebun
- Membaca dan menulis puisi. Menyanyi. Nyalakan lilin. Berdoa

Perasaan membawa air mata, dan ini menyembuhkan. Malaikat akan menimbang setiap tetes air mata yang sangat berharga. Naik-turunnya emosi akan menjadi stabil setelah hormon Anda seimbang kembali.

Minyak herbal untuk rasa sedih

- *Geranium*
- *Angelica*
- Mawar
- *Grapefruit*
- Jeruk mandarin
- *Bergamot* (wangi teh Earl Grey)

Teteskan salah satu minyak ini atau buatlah kombinasi dari beberapa bahan tersebut dalam air mandi hangat. Ingat, minyak herbal sangat pekat terkonsentrasi, hanya beberapa tetes cukup untuk satu rendaman bak mandi penuh. Anda juga bisa menggunakan pemanas minyak untuk mengharumkan rumah.

Saya pribadi lebih menyukai yang segar, seperti bunga mawar atau *geranium* segar. Mangkuk berisi jeruk mandarin, atau jus *grapefruit* segar. Cukup mudah menemukan minyak herbal di swalayan atau mal. Di Bali, ada perusahaan 'Larasati' yang menjual minyak herbal ini. Minyak herbal juga dapat ditemukan di toko makanan sehat atau spa.

Depresi pasca-melahirkan

Melahirkan seringkali merupakan pengalaman yang paling berpengaruh bagi seorang wanita. Budaya dan lingkungan menganggap melahirkan sebagai hal yang menyenangkan. Namun kenyataannya, psikis wanita sangat rentan selama tahun pertama pasca-melahirkan. Perasaan menjadi Ibu baru penuh rasa sedih dan bahagia yang seimbang, jika keseimbangan ini tidak bisa dicapai, sang Ibu bisa menderita depresi pasca-melahirkan.

Depresi pasca-melahirkan mempengaruhi 10-20 persen Ibu baru. Berbeda dengan rasa sedih, depresi pasca-melahirkan tidak hilang dalam beberapa hari. Depresi ini bisa dimulai sekitar 3 atau 4 hari setelah melahirkan, sama dengan dimulainya rasa sedih. Umumnya, depresi pasca-melahirkan muncul antara 1 hari sampai 6 minggu pasca-melahirkan, atau bahkan setahun lebih setelah melahirkan. Depresi pasca melahirkan bisa muncul secara perlahan, dan membawa kekacauan. Depresi pasca-melahirkan bisa bertahan selama setahun, atau bahkan lebih.

Gejala depresi pasca-melahirkan

Ibu baru jarang menderita semua gejala ini. Tingkat pengaruh dan gejala dapat berubah setiap hari dan berbeda bagi setiap orang.

- Payudara sakit
- Mimpi buruk
- Canggung
- Lelah
- Selalu merasa haus
- Tubuh kembung
- Mudah terganggu
- Pusing
- Kehilangan gairah seksual
- Sakit pinggang
- Ngidam
- Rasa takut
- Rasa cemas
- Rasa bersalah
- Rasa kesepian
- Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit
- Patah semangat
- Kehilangan harapan dan percaya diri
- Perubahan emosi tiba-tiba
- Bingung
- Sakit kepala
- Sering menangis atau tidak bisa menangis
- Pikiran tidak lancar
- Nafsu makan hilang
- Rasa ngantuk sepanjang hari, namun tidak bisa tidur pada malam hari
- Keinginan untuk minum alkohol dan obat tidur

Wanita yang sering menderita sakit menstruasi akan merasakan gejala depresi pasca-melahirkan sangat mirip dengan gejala sakit menstruasi. Pengobatan sakit menstruasi juga mirip dengan depresi pasca-melahirkan. Namun, yang sangat berbeda adalah waktu berlangsungnya gejala ini. Saat wanita mengalami sakit menstruasi, dia merasa lega saat menstruasi dan kesuburan mulai. Wanita yang menderita depresi pasca-melahirkan tidak mendapatkan lega sama sekali dari gejala-gejala yang mengganggu kehidupannya. Tampak ada kesamaan mengenai penderita sakit menstruasi dan penderita depresi pasca-melahirkan.

Wanita dari semua umur, ras, dan gaya hidup bisa mengalami depresi pasca-melahirkan. Tidak bisa ditebak siapa yang akan mengalami ini. Wanita yang mengalami depresi pasca-melahirkan setelah melahirkan anak pertamanya, belum tentu akan mengalami lagi saat melahirkan selanjutnya. Wanita yang telah menderita depresi pasca-melahirkan lebih dari sekali, cenderung untuk menderitanya lagi.

Jika Anda pernah menderita depresi pasca-melahirkan dan hamil lagi, luangkan waktu untuk membangun jaringan dukungan teman sebelum bayi Anda lahir. Beri tahu orang-orang terdekat bahwa Anda rentan dalam masa pasca-melahirkan. Aturlah agar setelah melahirkan selalu ada satu orang dewasa yang menemani Anda, sekurangnya untuk tiga minggu awal setelah melahirkan.

Jangan merasa sungkan untuk mencari dukungan rasa sayang atau bantuan seorang ahli. Depresi pasca-melahirkan bukan salah sang Ibu. Bukan berarti Anda adalah Ibu yang kurang rasa sayang dan peduli. Depresi pasca-melahirkan disebabkan oleh terganggunya kimia tubuh dan stres. Seorang Ibu tidak memilih untuk menjalani ujian hidup ini. Anda perlu melewati masa sulit ini dan percaya bahwa semuanya akan baik-baik saja.

Keluarga dan teman dari orang yang menderita depresi pasca-melahirkan sebaiknya ikut terlibat, dan bahkan mendatangkan bantuan seorang ahli jika diperlukan. Carilah seorang ahli kesehatan yang berpengalaman dengan depresi pasca-melahirkan. Jangan remehkan masalah ini.

*"Mentari, bulan, bintang...
Kalian mengarahkan surga. Dengarlah Ibu ini!
Ada kehidupan baru yang bergabung denganmu.
Jagalah agar kehidupannya lancar."*

**– dari upacara kelahiran bayi
suku Omaha, Amerika**

Menangani Depresi Pasca-Melahirkan

Bagi wanita yang menderita depresi pasca-melahirkan, setiap hari merupakan tantangan. Diperlukan keberanian dan rasa teguh. Anjuran-anjuran berikut telah membantu banyak wanita melewati masa sulit ini.



- Istirahat cukup dan lakukan kegiatan ringan
- Jangan terlalu banyak nonton TV
- Lakukan sesuatu yang spesial bagi diri anda setiap hari
- Pikirkan makanan Anda. Apakah Anda sudah mendapatkan cukup gizi? Jangan konsumsi kafein, gula pasir, atau terlalu banyak garam
- Makan tiga kali sehari dan makan makanan tambahan (kudapan/*camilan*) tiga kali di antara jam makan. Untuk mencegah rasa lelah dan depresi, siapkan selalu camilan yang penuh protein
- Hindari berada sendirian. Setiap hari undang seorang teman atau anggota keluarga untuk menemani Anda. Dukungan dari wanita yang pernah menderita depresi pasca-melahirkan juga sangat membantu
- Olah-raga setiap hari; menari, senam, bergerak, jalan-jalan
- Rileks. Berdoa dan/atau meditasi adalah obat yang kuat
- Kurangi stress. Bernafas dalam-dalam dan lemaskan otot leher
- Baca buku yang memberi inspirasi
- Jangan lakukan semuanya. Minta bantuan untuk mencuci baju atau piring.
- Bercocok tanamlah di kebun, di dalam atau di luar rumah
- Ibu pertwi akan menangani penderitaan ini bersama Anda
- Jika Anda merasa kesulitan menanganinya, walaupun hanya sedikit, cari bantuan seorang ahli. Jangan malu mengenai depresi pasca-melahirkan

Perencanaan Keluarga Alami: Dasar Metode Billings

Seperti Ibu pertiwi, wanita ada masa suburnya. Benih tidak akan tumbuh di lahan kecuali ada hujan. Sama dengan hal ini, wanita subur saat vaginanya basah. Rasa basah ini disebabkan ovulasi, dimana telur atau ovum menjadi matang dan siap dibuahi sperma. Saat vagina wanita kering, dia tidak subur dan tidak bisa hamil.

Perencanaan keluarga adalah masalah penting yang harus dihadapi oleh setiap Ibu. Metode yang terbukti paling efektif adalah metode perencanaan keluarga alami atau *Metode Ovulasi Billings*. Cara ini adalah kerja sama untuk merencanakan atau menunda kehamilan, tanpa menyakiti diri atau mempengaruhi kesuburan Anda.

Dalam metode ini wanita perlu memperhatikan gejala kesuburan sepanjang hari. Sebelum tidur dia menandai kalender kesuburannya. Misalnya: vagina atau celana dalam basah = subur, vagina kering = tidak subur, darah atau warna merah = menstruasi dan kemungkinan subur. Untuk keberhasilan metode ini, pasangan harus berkomunikasi secara terbuka. Misalnya, suami mengatakan, "Apakah sedang kamu subur malam ini? Saya ingin berhubungan intim, namun belum waktunya kita membuat anak lagi." Istri yang telah memerhatikan gejala kesuburan sepanjang hari dan menandai kalender kesuburannya mengatakan: "Saya subur hari ini, jadi sebaiknya kita tidak berhubungan intim," atau, "Saya tidak subur dan saya juga ingin berhubungan intim!" Sebaiknya, jika pasangan ingin hamil, mereka hanya perlu berhubungan intim pada hari yang subur.

Perencanaan Keluarga Alami adalah cara yang sangat baik untuk mencegah kehamilan, namun metode ini perlu dipelajari secara cermat dan diterapkan secara seksama. Untuk informasi lengkap mengenai Metode Billings untuk Perencanaan Keluarga Alami, hubungi:

Pusat Informasi Metode Ovulasi Billings (Pusimob) Indonesia

Jl Bukit Hijau B21, Malang, 65144,

Tel: +62 341 570002

Fax: +62 341 5512 63

Kecantikan dan menjadi ibu

Apa yang lebih cantik dari Ibu hamil atau Ibu menyusui? Saat menjadi Ibu, tubuh dan hormon wanita berubah. Ibu baru bisa satu hari merasa indah dan bercahaya dan hari berikutnya merasa jelek. Percayalah bahwa ini adalah masa yang spesial, dimana anda berhubungan langsung dengan Sang Pencipta. Dalam masa ini, Ibu baru sering disebut divine.

Memilih baju yang nyaman, alami, dan ukurannya sesuai dengan tubuh akan membantu Anda merasa cantik. Jika menggunakan kosmetik, pilih produk yang alami dan sederhana. Cara yang paling sederhana untuk merasa cantik adalah dengan mandi dan mencuci rambut. Semir rambut beracun, sebaiknya tidak digunakan oleh wanita hamil atau Ibu yang menyusui.

Pilih pakaian yang sesuai dengan budaya Anda. Ada banyak cara kreatif untuk memakai kerudung, kebaya, atau pakaian lain.

Makan makanan yang alami sangat penting. Jangan diet saat hamil atau menyusui. Minum cukup banyak air. Memakan buah-buahan dan sayuran segar akan membuat tubuh anda lebih bercahaya dan cantik secara alami.

Cukup istirahat adalah cara yang paling murah untuk menjaga kecantikan. Wanita yang cukup istirahat tampak cantik! Hindari stres. Lakukan meditasi, sholat, berdoa, jalan-jalan di kebun, dan pijat. Semuanya dapat mengurangi stres.

Olah raga ringan juga penting untuk menjaga kecantikan. Jalan-jalan, berenang, naik sepeda, menari, dll, akan membuat Anda merasa dan terlihat lebih sehat.

Cara alami mengatur jarak kelahiran anak

Menyusui menghentikan kesuburan tubuh Anda. Ini disebut *Lactiation Amenorrhea Method* atau LAM. Untuk menjadi metode yang efektif dan berhasil dalam mencegah kehamilan, tiga hal berikut harus berlaku:

1. Siklus menstruasi Anda belum mulai lagi
2. Bayi Anda menyusui eksklusif - tidak mengonsumsi air, gizi tambahan atau lainnya
3. Bayi Anda berusia di bawah 6 bulan

Setiap tahun, hanya 5 sampai 3 wanita dari 100 hamil jika mengikuti metode LAM. Jika Anda tidak mengikuti ketiga peraturan di atas, maka kemungkinan hamil tidak sengaja akan meningkat.



Membuat Pembalut Wanita

Mungkin tanggapan pertama anda adalah, "Ahh, ribet!". Tapi pikirkan sebentar: "Apakah pembalut wanita komersil ramah lingkungan?" dan "Apakah pembalut wanita komersil mengutamakan kesehatan anda?"

Jawaban pertanyaan pertama adalah tidak, pembalut wanita komersil tidak ramah lingkungan. Sampah pembalut ini berakhir di tumpukan sampah dan ini beresiko bagi kesehatan umum. Kecuali beberapanya yang dibuat dengan katun organik, kebanyakan pembalut wanita komersil tidak dapat didaur-ulang.

Jawaban pertanyaan kedua, sayangnya, adalah tidak. Kebanyakan pembalut wanita dan tampon komersil tidak sehat untuk tubuh wanita. Kebanyakan merek pembalut wanita dan tampon mengandung dua komponen yang sangat merugikan kesehatan: rayon (untuk menghisap) dan dioxin (bahan kimia yang digunakan untuk memutihkan bahan). Dioxin kemungkinan terkait dengan kanker, merugikan sistem kekebalan tubuh, merugikan sistem reproduksi wanita, dan menyebabkan *endometriosis*. Pada pria, *dioxin* dapat mengurangi tingkat sperma. *Rayon* pada tampon memiliki daya hisap yang sangat kuat, hingga saat tampon dikeluarkan, bagian-bagian rayon tertinggal dan menjadi tempat munculnya bakteri.

Penggunaan tampon, khususnya tampon dengan 'tingkat hisap tinggi', beresiko menyebabkan *toxic shock syndrome* (TSS). Oleh karena itu, kami tidak menganjurkan penggunaan tampon. TSS beresiko bagi kesehatan, dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Gejala TSS adalah demam tiba-tiba, hypotensi (tingkat darah turun), dan gangguan kulit (biasanya pada telapak tangan dan kaki). TSS biasanya menjadi parah selama 4-5 hari, lalu membutuhkan 1-2 minggu hingga penyembuhan total.

Ada beberapa perusahaan alternatif yang membuat tampon dan pembalut dari bahan katun organik, dan tidak menggunakan dioxin atau pemutih. Jika anda ingin membeli pembalut, belilah jenis ini. Jangan mengambil resiko dengan kesehatan anda, hanya agar perusahaan besar mendapatkan profit.

Membuat pembalut anda sendiri dapat menjadi kegiatan menyenangkan, yang sehat bagi anda dan Ibu Pertiwi.

Membuat 6-10 pembalut wanita:

- 1,5 meter kain katun 100% (tidak perlu warna putih, pilih warna-warna yang ceria)
- Gunting tajam
- Biji kancing
- Benang untuk menjahit
- Mesin jahit, jika tersedia

BAGIAN SAYAP

Potong 2 lembar kain katun untuk setiap pembalut

1. Lipat di tengah (kain terbalik)
2. Jahit menutupi semua sisi, sisakan bagian terbuka berukuran 3 cm
3. Balikkan, agar bagian dalam keluar
4. Jahit tutup bagian terbuka
5. Tambahkan jahitan hiasan, jika diinginkan

BAGIAN TENGAH

Potong 6 lembar kain katun untuk setiap pembalut

Cara membuatnya:

1. Tempatkan bagian sayap di antara lapisan ke-3 dan ke-4 (pada ketebalan sekitar 0,5 cm)
2. Sambungkan dan jahit ke-6 lapisan dengan sayap
3. Tambahkan kancing tekan pada sayap untuk menahan pembalut pada celana dalam



Latihan Kegel

Kegel adalah latihan untuk *yoni* (vagina), yang dapat meningkatkan kesehatan seluruh tubuh. Kegel juga meningkatkan rasa nikmat seksual karena meningkatkan sirkulasi darah pada pelvis. Paling baik jika mempelajari latihan ini pada awal masa menjadi wanita dewasa. Namun, kebanyakan wanita kenal latihan ini saat hamil atau setelah melahirkan.

Untuk mempelajari latihan kegel, coba menghentikan dan memulai kencing. Saat menguji ini, pastikan seluruh kencing akhirnya keluar. Kencangkan otot *yoni* anda, lepas, lalu kencangkan lagi. Coba kencangkan dan lepas secara cepat, lalu secara pelan. Saat nonton televisi atau menunggu macet adalah waktu yang baik untuk melakukan latihan kegel. Anda juga dapat melakukan latihan ini saat berhubungan intim, pasangan anda juga dapat membantu memberitahu perkembangan anda.

Ingat, dasar pelvis anda memegang semua organ tubuh di atasnya. Kesehatan organ-organ tubuh terpengaruh dengan kekuatan dasar pelvis. Oleh sebab itu, latihan kegel ini sangat penting!

Seksualitas

Asalkan tidak ada pendarahan atau kram parah, hubungan intim saat masa hamil adalah hal yang aman dan dianjurkan. Seiring perut anda membesar, kreatiflah dalam memilih posisi untuk berhubungan intim. Dalam kebanyakan budaya, merupakan tradisi untuk menunggu 42 hari setelah kelahiran bayi untuk berhubungan intim. Namun, selama masa ini pasangan tetap dapat bermesraan.

Secara alami, bayi yang baru lahir tidurnya banyak. Oleh karena itu, akan tersisa banyak waktu bagi orang tuanya untuk menikmati seks. Berkomunikasilah dengan pasangan mengenai seksualitas yang mungkin berubah saat anda menjadi Ibu. Saat merasa sudah siap untuk berhubungan intim, bicarakan hal ini. Berjanjilah untuk memulainya dengan pelan dan berhenti jika merasa tidak nyaman. Cobalah untuk saling memuaskan. Ingat, seks adalah kado sakral, yang juga membawa bayi anda ke Bumi ini. Seks merupakan lem yang mengikat suatu pasangan dan menjaga rasa spesial antar pasangan. Seks adalah kado dari Sang Kuasa. Hal ini perlu dihargai dan dinikmati.

Jika Bayi Anda Meninggal

"Wanita hamil. Sebagai Ibu, dia berbeda dengan wanita yang belum pernah hamil. Wanita hamil membawa buah dalam kandungannya selama sembilan bulan. Buah itu tumbuh. Sesuatu tumbuh di dalam kehidupan wanita itu yang tidak bisa dipisahkan selamanya. Dia seorang Ibu. Dia seorang Ibu dan tetap seorang Ibu walaupun bayinya meninggal. Karena dia pernah membawa bayi itu di bawah hatinya. Dan bayi itu tidak pernah pergi dari hatinya untuk selamanya. Walaupun dia mati."

– Kore, wanita dari Ethiopia

Kehilangan seorang anak sangat menyakitkan hingga saya tidak bisa menyampaikan rasa takut dan derita saya. Namun, ada sesuatu yang perlu disampaikan. Di Indonesia, banyak wanita mengalami kehilangan anak. Dalam hampir setiap keluarga ada satu Ibu yang pernah kehilangan anaknya. Para Ibu ini adalah pahlawan wanita sejati di dunia ini. Merekalah yang paling bijak dan tegar.

Tidak ada obat untuk menyembuhkan rasa sakit kehilangan bayi atau seorang anak. Waktu dapat menyembuhkan hati agar Ibu bisa tetap bertahan, namun kehidupannya telah berubah untuk selamanya. Setelah kelahiran, ada kematian. Tubuh wanita memang bisa sembuh, namun perasaan cinta dan keinginannya tetap bertahan. Mungkin karena inilah wanita dianugerahi dengan kekuatan, namun tetap lembut.

*"Kelahiran kita hanya tidur dan melupakan,
Jiwa yang bangkit bersama kita,
bintang kehidupan kita,
Tenggelamnya di tempat yang berbeda,
dan datangnya dari nun jauh di sana;*

*Bukan semuanya melupakan,
Dan bukan keseluruhan telanjang,
Namun,
menyisakan jalur awan kemenangan
kita datang,
Dari Tuhan, rumah kita."*

– William Wordsworth



Mekar sebagai Ibu Baru

Menjadi seorang Ibu membutuhkan keberanian. Anda perlu kepercayaan untuk mengizinkan proses ajaib dan aneh ini untuk secara keseluruhan mempengaruhi tubuh dan kehidupan. Inilah kepercayaan. Inilah keberanian. Inilah perjalanan seorang pahlawan wanita. Inilah kejujuran bagi setiap wanita, di seluruh dunia, dan dari semua zaman.

Mungkin perjalanan menjadi seorang Ibu berbahaya dan misterius karena untuk menjadi seorang Ibu perlu menjadi seorang pahlawan. Dari pengalaman hamil, melahirkan, dan pasca-melahirkan kita menjadi Ibu. Ini adalah proses evolusi yang sangat kuat. Ini adalah perjalanan mistis pribadi Anda.

Jika kekuatan kita hilang, dan ini terjadi pada wanita hamil dalam berbagai cara, kelahiran cesar, episiotomy, melahirkan anestesia, merupakan beberapa contoh, kekuatan keibuan secara kolektif mulai berkurang. Saat kita menjadi korban pencurian, kerugiannya adalah kemiskinan spiritual, dan ini membutuhkan waktu dan kasih sayang untuk sembuh. Pasangan dan anak kita menderita bersama kita. Namun, kita tetap pahlawan, walau terluka dan seringkali tidak mengetahui kekuatan diri.

Pesan dari kebudayaan modern bagi wanita hamil adalah: "Anda perlu bantuan medis, hamil adalah penyakit, terlalu beresiko." "Berilah tanggung jawab pada orang yang lebih tahu." "Berilah orang ahli saja yang menangani segalanya." "Jangan bertanya." "Berbaringlah, diam, dan melahirkan dalam penderitaan sunyi." Wanita yang disiksa secara medis meninggalkan rumah sakit dengan rasa sedih dan rasa percaya diri yang terkoyak, daripada rasa keberhasilan melayang menuju gelar Ibu. Tidak heran jika tingkat orang yang menyusui menurun dan keluarga mulai rusak secara spiritual. Ini harga yang kita bayar jika kekuatan alami untuk melahirkan hilang.

Setiap saat yang Anda alami sebagai wanita hamil atau Ibu baru, dan Anda mulai mengenalkan diri pada pilihan melahirkan damai merupakan kepingan kebaikan yang kembali pada bumi ini. Bumi yang anak-anak Anda akan warisi suatu hari dan dimana putri Anda akan melahirkan anak kelak. Saat keluarga mengambil kembali sepenuhnya hak untuk menentukan proses melahirkan, kita akan menyaksikan suatu revolusi kedamaian yang indah luar biasa. Peneliti sejarah di masa depan akan mengkhayal, mengapa kita membutuhkan waktu sekian lama untuk mengambil kembali hak manusia kita sejak lahir.

Setiap menit di bumi ini seorang Ibu meninggal karena komplikasi hamil atau melahirkan. Kebanyakan kematian ini bisa dicegah. Pengetahuan proses alam adalah obat yang diperlukan untuk mencegah pendarahan Ibu dan infeksi pasca-melahirkan. Pengetahuan yang diterapkan dengan baik akan mengurangi kematian bayi baru. Pengetahuan tidak bisa diganti dengan teknologi, mereka harus bekerja sama, dibarengi dengan doa-doa. Saat kami menerima pengetahuan kuno, teknologi modern akan melayani kita dengan baik. Kita akan tahu saat untuk menggunakannya. Pernikahan antara Alam, Ilmu modern, dan Doa mengurangi resiko. Masa hamil merupakan perjalanan menuju kebijaksanaan. Terimalah tanggung jawab menjadi wanita yang bijak dan jangan mengizinkan siapa pun untuk mengambil hal ini dari anda.

Tidak ada yang namanya melahirkan secara "aman". Yang ada adalah melahirkan dengan pilihan yang bijaksana, dan pilihan ini berbeda tergantung dengan situasi, lingkungan dan setiap orang. Dalam buku ini kami mendukung Anda untuk bekerja sama dengan bidan atau dokter dan menemukan cara yang paling damai untuk melahirkan. Dengan dukungan cinta kekuatan, dan keberanian, maka perjalanan anda menuju keibuan, perjalanan pahlawan wanita, akan menjadi jelas. Jadilah Ibu yang bijak, indah, dan alami.

**Terima Kasih dan Saya Cinta Anda,
Ibu Robin Lim & Tim Bumi Sehat**

Menjadi seorang ibu adalah anugerah sangat indah dari Tuhan. Untuk mensyukuri anugerah ini saya selalu dan selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk anak saya Kai Matari Bejo.

Begitu Kai lahir ke dunia, saya segera melakukan inisiasi menyusui dini, segera memberikan ASI untuknya. Saya juga berkomitmen memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama untuk Kai, Karena ASI kaya akan vitamin dan nutrisi yang sangat di perlukan untuk tumbuh bayi. Saya tidak khawatir Anak saya akan kelaparan karena hanya di beri ASI (6 bln pertama) tanpa makanan ataupun minuman tambahan. ASI saja sudah cukup. Saya yakin Payudara saya yang tak besar akan memproduksi cukup susu untuk anak saya. Buktinya sampai sekarang, anak saya sudah 2 thn lebih, saya masih memberi ASI.

Kai termasuk anak yang sehat, aktif dan bahagia. Dia jarang sekali sakit. Pertama kali kai sakit saat dia berusia 8 bulan, itupun karena mau tumbuh gigi. Hal ini karena di dalam ASI mengandung zat antibody yang menambah kekebalan tubuh. Itulah hebatnya ASI - mudah, murah, manfaatnya banyak (3M). Setelah Kai berusia 6 bulan, barulah saya memberikan makanan tambahan. Saya selalu membuat makanan sendiri. Tak perlu mahal dan susah. Yang penting ada asupan vitamin dan gizi yang di butuhkan, seperti bayam, wortel, tempe, tahu, ikan yang di masak sesuai umur anak.

Dan yang paling penting adalah, berikan banyak cinta buat anak. Karena saya percaya anak yang mendapat cinta dari orang di sekitarnya akan tumbuh menjadi anak yang sehat dan baik. Mudah menolong, mudah berempati,

mudah mengasihi & memberikan cinta ke orang lain. Andai semua anak di dunia mendapat cukup cinta, pastilah dunia kita akan menjadi tempat yang indah dan damai. Mari kita mulai pada diri kita... Karena anak adalah anugerah indah dari yang kuasa, mari kita berikan yang terbaik untuk anak kita.



Salam,

Oppie Andaresta (penyanyi)

@oppieandaresta





***Buku Panduan
untuk
Kehamilan
Kelahiran
Setelah Melahirkan
dan
Menyusui***

